Ernst Schrott

AYURVEDA

Cele mai bune reţete şi recomandări din sistemul milenar de terapie naturistă Maharishi Ayurveda

POLIROM

Colecția HEXAGON

Terapia ayurvedică indiană, o alternativă naturistă la medicina modernă, vă dezvăluie cele mai eficiente metode de tratare a diverselor afecțiuni, de la abcese şi acnee pînă la răceală şi tulburări de somn. Stabiliți cărui tip de energie fundamentală sau combinații de tipuri îi aparțineți – *Vata*, *Pitta* sau *Kapha* –, apoi alegeți tratamentul potrivit. Remediile ayurvedice sînt însoțite de numeroase rețete şi recomandări simple şi uşor de aplicat, de la curele cu apă fierbinte şi ceaiuri pînă la exercițiile de relaxare, meditație şi respirație, masaje cu uleiuri eterice şi aromaterapie.

• Introducere în principiile ayurvedice • Recomandări generale privind sănătatea • Cure de lichide, masaje cu ulei, exerciții de relaxare • Plante şi mirodenii pentru farmacia ayurvedică a casei • Rețete şi explicații • Recomandări pentru afecțiuni de la A la Z

Ernst Schrott, doctor în medicină, specialist în terapie naturistă şi homeopatie în Regensburg, este unul dintre cei mai renumiţi medici Ayurveda din Germania şi face parte din comitetul de conducere al Societăţii Germane pentru Ayurveda. A studiat această metodă terapeutică sub îndrumarea unor reputaţi specialişti din India. Este preocupat de mulţi ani de răspîndirea Maharishi Ayurveda prin intermediul conferinţelor, al seminarelor şi emisiunilor radiofonice şi de televiziune pe care le susţine. A publicat numeroase lucrări şi cărţi de mare succes despre Ayurveda şi tehnologiile vedice ale conştientului.

Dr. Ernst Schrott, *Ayurveda. Die besten Tipps aus dem jahrtausende alten Naturheilsystem des Maharishi Ayurveda*, Wilhelm Goldmann Verlag, München
© 2004 by Goldmann Verlag, München,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany
© 2005 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

SCHROTT, ERNST
Ayurveda: cele mai bune reţete şi recomandări din sistemul milenar de terapie naturistă al Maharishi Ayurveda / Ernst Schrott; trad. de Adriana Marinescu. –
Iaşi: Polirom, 2005
Index

ISBN: 973-46-0002-8

I. Marinescu, Adriana (trad.)

615.322
615.851.8

Printed in ROMANIA

Dr. Ernst Schrott

AYURVEDA

Cele mai bune reţete şi recomandări din sistemul milenar de terapie naturistă Maharishi Ayurveda

Traducere de Adriana Marinescu

POLIROM
2005

Despre carte

În noua sa carte, dr. Ernst Schrott, renumitul medic Ayurveda, ne dezvăluie cele mai eficiente metode de îmbunătăţire a stării generale şi de menţinere a sănătăţii. Mulţumită recomandărilor lui, fiecare dintre noi poate să recurgă, prin mijloace simple şi uşor de aplicat, la forţa *Doshelor – Vata*, *Pitta* şi *Kapha* – atunci cînd sănătatea ne este afectată. Autorul prezintă pe scurt principiile ayurvedice, oferă o serie de sfaturi generale privind sănătatea şi enumeră cele mai importante plante medicinale şi mirodenii din farmacia ayurvedică. Lucrarea cuprinde numeroase reţete şi exemple de utilizare – de la cura de apă fierbinte şi masajul cu ulei pînă la decocturile de mirodenii – pentru diverse afecţiuni, de la abcese la tulburări de somn.

În atenţia cititorilor

Recomandările cuprinse în această carte au fost analizate şi verificate cu atenţie, totuşi nu ne putem asuma nici o răspundere. Se exclude asigurarea oricărei garanţii din partea autorului, respectiv a editurii şi a personalului, în eventualitatea unor daune care afectează persoane, bunuri materiale sau financiare.

Introducere

Ayurveda se află în noi

Ayurveda este uşor de înţeles, deoarece cunoaşterea ei se află în noi. Multe dintre informaţiile pe care le veţi găsi în această carte vi se vor părea accesibile sau deja cunoscute. Vor fi doar cîteva noţiuni pe care, poate, va trebui să le învăţaţi. Dar şi ele vor deveni, curînd, familiare şi fireşti. În însuşirea lor constă prestigiul acestei arte medicale. Cunoaşterea ei se situează în afara timpului, o poate folosi oricine, oricînd, oriunde şi întru folosul său. Cu mii de ani în urmă, cînd Rishis şi Maharishis, marii profeţi şi înţelepţi, în profundele lor meditaţii, au avut revelaţia principiilor Ayurveda, ei n-au descoperit decît legile naturii care guvernează omul, natura şi cosmosul din vremuri imemoriale. Ei le-au numit *Veda* – cunoaşterea pură, înţelepciunea netulburată a naturii, care menţine pe căi neştiute ordinea din univers. Această cunoaştere primordială sălăşluieşte undeva, în adîncul inimilor noastre, şi în orice clipă ne pune la dispoziţie temeiurile sănătăţii, ale propriei fericiri şi o viaţă lungă şi împlinită.

Ayurveda este simplă şi de aceea eficientă. Cînd noi, medicii occidentali, am început să includem în practicile noastre Maharishi Ayurveda – aplicarea modernă şi integrală a medicinei ayurvedice –, am fost surprinşi de eficacitatea reţetelor şi a recomandărilor, adesea extrem de simple, ale căror efecte erau de multe ori uimitor de rapide şi de profunde în tratamentul pacienţilor noştri.

Îmi aduc foarte bine aminte de primele cursuri de pregătire. Unul dintre genialii noştri îndrumători, dr. Raju, a reuşit cu greu să năruiască acea complicată paradigmă medicală pe care o susţineam noi, medicii occidentali. Cu răbdare, el a continuat să ne readucă pe terenul sănătos al unor reguli de bază foarte simple. Totuşi, îndoielile au rămas. În fond, ce efecte puteau să aibă o jumătate de litru de apă fierbinte, băută, înghiţitură cu înghiţitură, pe parcursul unei zile, sau modificările aparent minore din alimentaţia bolnavilor cronici ori o oarecare reţetă simplă, un leac făcut din nişte mirodenii şi plante medicinale? Puteau fi ajutaţi astfel, în mod eficient, nişte bolnavi care din perspectiva medicinei moderne erau imposibil sau greu de vindecat? Cu tot scepticismul, am fost nevoiţi să încercăm şi am aflat că exista într-adevăr o soluţie. Tocmai recomandările simple s-au dovedit adesea cele mai eficiente remedii.

În acest îndrumar vă voi dezvălui cele mai importante, dar mai ales verificate, recomandări. El este simplu şi inteligibil, în mod intenţionat cu formulări concise şi clare şi are un caracter practic – o carte pentru „uz casnic" ce poate fi consultată şi care, fără să fie nevoie de cunoştinţe prealabile, oferă sfaturi şi ajutor în cazul afecţiunilor celor mai frecvente.

Prin urmare, dacă doriţi, puteţi să citiţi direct una sau alta dintre recomandările medicale. Merită însă să lămurim mai întîi cîteva noţiuni care vă vor ajuta să înţelegeţi mai bine intenţiile şi reprezentările medicinei ayurvedice.

Dacă intenţionaţi să cunoaşteţi mai temeinic Maharishi Ayurveda şi terapiile corespunzătoare, vă recomand lectura cărţilor menţionate în anexă.

Concepte ayurvedice importante

Cele trei *Doshe*: *Vata*, *Pitta* şi *Kapha*

Ayurveda consideră că omul, natura şi cosmosul formează un întreg indivizibil. Principiile fundamentale care reglează şi guvernează atît natura exterioară, cît şi cea a sistemului spirit-trup, specific nouă, se numesc *Doshe*. Numele lor sînt *Vata*, *Pitta* şi *Kapha*.

Comparaţi aceste bioenergii cu cele trei tonuri de bază ale unui acord: dacă sînt clare, acordul este armonic. Dacă nu, rezultă o disonanţă. Dacă gîndim lucrurile din perspectiva propriei sănătăţi, ar însemna că percepem în noi un *dezacord*. Echilibrul celor trei *Doshe*, acordul dintre cele trei tonuri ale personalităţii noastre, înseamnă sănătate, fericire, o stare bună, energie echilibrată, bucurie de viaţă şi funcţionarea normală a tuturor organelor, cu alte cuvinte, armonia dintre spirit şi trup. Boala, în schimb, este expresia dezechilibrului celor trei *Doshe*. Scopul terapiei ayurvedice este restabilirea unui echilibru tulburat sau împiedicarea apariţiei unui dezechilibru prin măsuri preventive. La începutul capitolului „Prescripţii generale privind sănătatea" (pp. 11-63), voi explica modul în care se manifestă perturbările celor trei *Doshe* şi cum poate fi restabilit echilibrul.

Cele trei *Doshe* reprezintă acel punct în care natura noastră se intersectează cu cea exterioară. Există trei modele de oscilaţii care stau la baza tuturor ritmurilor naturii, a momentelor zilei şi a anotimpurilor, a diferitelor faze ale Lunii, a rotaţiei planetelor în jurul Soarelui, a eternei muzici a universului. Acestui triplu acord al naturii i se alătură şi organismul nostru, indisolubil legat de ritmurile şi ciclurile naturii. *Vata*, *Pitta* şi *Kapha* sînt cele trei tonuri de bază ale personalităţii noastre. În consecinţă, ele determină şi tipul constituţional căruia îi aparţinem, dar în acelaşi timp ele se adaptează, în fiecare clipă, cerinţelor reale. Ele sînt acele principii ce reglează

sistemul nostru format din spirit şi trup, care au fost hotărîte din momentul procreării, dar îşi păstrează totodată flexibilitatea.

Agni – focul biologic

Fiinţele vii radiază o lumină proprie. Ayurveda denumeşte acest foc biologic *Agni*. El este focul transformării, principiul energetic al prefacerii. În corpul omenesc, *Agni* se manifestă cel mai evident ca foc al digestiei. El „arde" în aparatul digestiv, în toate celulele şi în toate acele zone ale corpului unde sînt prelucrate şi transformate substanţe. *Agni* este un principiu ayurvedic extrem de important, deoarece de buna sa funcţionare depind în mod hotărîtor sănătatea, energia şi starea de bine. De aceea, numeroase recomandări ayurvedice se referă constant la el şi au în vedere stimularea metabolismului şi a digestiei.

Ojas – substanţa fericirii

În strînsă legătură cu *Agni* şi cu armonia celor trei *Doshe* se află *Ojas*, o substanţă eterată care menţine coeziunea şi integralitatea modului de funcţionare a întregului organism. *Ojas* îi dă omului o înfăţişare radioasă, plină de prospeţime, sănătate, capacitatea de a-şi trăi fericirea lăuntrică, un sistem imunitar stabil şi protecţia faţă de boli. *Ojas* poate fi fortificat şi menţinut printr-un mod de viaţă orientat spre spiritualitate, prin hrană sănătoasă, plante medicinale şi *rasayane* (vezi pp. 35-36).

Terapiile Maharishi Ayurveda

Principiul suprem al tuturor procedurilor terapeutice din Maharishi Ayurveda este obţinerea unui *Agni* sănătos şi a unui *Ojas* corespunzător pentru sănătate, armonie între spirit şi trup, echilibru între cele trei *Doshe*. Există astăzi numeroase puncte de abordare a acestei

probleme şi, în cele ce urmează, voi prezenta, pe scurt, doar cîteva dintre ele. Pentru aprofundare, îi recomand cititorului interesat cărţile sau cursurile oferite de Societatea Germană pentru Ayurveda.

Conştiinţa

Conştiinţa omului ocupă primul loc în toate tratamentele şi măsurile preventive : sentimentele, experienţele, gîndirea determină nu numai existenţa noastră trupească şi spirituală, ci şi succesul şi fericirea. De aceea, meditaţia transcendentală şi alte exerciţii vedice destinate lărgirii conştiinţei au o foarte mare însemnătate pentru o sănătate bună şi o viaţă armonioasă.

Stimularea simţurilor

Aromele, culorile şi muzica se adresează simţurilor, terapiile vedice acţionînd prin sunet la cel mai delicat nivel emoţional şi revigorînd inteligenţa interioară.

Plante medicinale şi rasayane

Plantele medicinale şi *rasayanele* întăresc organismul, previn îmbolnăvirile şi au efecte de întinerire.

Nutriţie

Un aspect foarte important pentru Maharishi Ayurveda este, firește, o *alimentaţie* echilibrată şi completă, în acord cu alcătuirea trupească şi constituţia, meseria, vîrsta şi *Doshele*.

Relaxare şi mişcare

Exerciţiile fizice şi de respiraţie, sportul şi yoga menţin flexibilitatea corpului şi a spiritului şi conservă energiile vitale.

Purificare

Diferite proceduri de purificare, în primul rînd terapia *Panchakarma*, eliberează trupul de depuneri nocive, de reziduuri şi substanţe toxice provenite din mediul înconjurător.

Astrologie vedică

Astrologia vedică *Jyotish* pune în evidenţă posibilităţile, dar şi îngrădirile.

Arhitectură şi agricultură vedică

În ziua de azi, construcţiile şi planurile de urbanism conforme cerinţelor de mediu respectă principiile armoniei cosmice şi, de asemenea, se practică o agricultură vedic-organică ; toate acestea sînt măsuri pentru îmbunătăţirea condiţiilor de locuit, pentru producerea de alimente sănătoase şi obţinerea unui echilibru în ecosistem.

Prescripţii generale privind sănătatea

Prescripţii de bază pentru echilibrarea celor trei *Doshe*

Cele trei *Doshe* sînt tonurile sistemului alcătuit din spirit şi trup. Fiecare funcţie a organismului, oricît de complicată ar fi sau indiferent de structura ei, poate fi redusă, în ultimă instanţă, la una dintre cele trei forţe regulatoare fundamentale. Cu alte cuvinte, dacă reglăm *Doshele*, ne echilibrăm corpul şi starea mentală şi sufletească. Acesta este principiul terapeutic simplu şi eficient al medicinei ayurvedice !

Prin urmare, nu este nevoie să plecăm imediat în India şi să studiem Ayurveda la faţa locului (lucru care presupune dificultăţi ce nu pot fi subestimate) ; de asemenea, nu este întotdeauna necesar să consultăm un medic care practică Ayurveda. Multe probleme legate de sănătate şi urmările solicitării cotidiene la care sînt supuse capacităţile fizice şi psihice pot fi rezolvate adesea cu ajutorul celor mai simple recomandări şi măsuri preventive ale Maharishi Ayurveda. În continuare, pe lîngă prescripţiile întru totul speciale pentru diferite afecţiuni, voi prezenta cîteva recomandări de bază pentru echilibrarea *Doshelor*, care vă vor ajuta să fiţi sănătoşi şi să vă menţineţi în formă.

Vata – rolui ei

Vata face ca sistemul nostru să fie viu, ne îngăduie să percepem prin simţuri şi să intrăm în contact cu lumea înconjurătoare. *Vata* înseamnă

mişcare, activitate – atît spirituală, cît şi trupească –, comunicare, un spirit treaz, flexibilitate şi agilitate.

Un surplus de Vata se manifestă, de exemplu, prin neliniştea trupului şi a spiritului, prin nervozitate, tulburări de somn, dureri, deshidratarea pielii şi a mucoaselor, constipaţie, meteorism, hipersensibilitate senzorială, subţierea pielii, spasme, tulburări de ritm.

O *Vata* excitată poate fi temperată cu succes prin: regularitate, linişte, ulei, căldură, lichide, alimente hrănitoare, rezolvarea constructivă a problemelor.

Cum echilibrăm Vata

- Mergeţi devreme la culcare, de preferat înainte de ora 22, în intervalul *Kapha* al serii, asigurîndu-vă mai întîi o stare de stabilitate şi de linişte.
- Mîncaţi cu regularitate, preferabil la aceeaşi oră şi întotdeauna în linişte şi cu atenţie, nu în grabă. Luaţi masa ca un rege şi, după aceea, mai rămîneţi aşezat măcar zece minute (vezi regulile generale privind nutriţia, pp. 20-23).
- Alimentele dulci, acre şi sărate şi mîncarea caldă, uleioasă, hrănitoare calmează *Vata* cel mai bine.
- Masajele regulate cu ulei cald de susan sau cu ulei *Vata* pentru masaj sînt deosebit de liniştitoare pentru nervi şi au efecte pozitive în special asupra persoanelor de tip *Vata* (vezi recomandările de la pp. 40-48).
- Beţi ceai *Vata*, folosiţi *Vata-Churna* şi întrebuinţaţi un ulei aromatic *Vata* (vezi recomandările de la pp. 31, 33, 37).
- Dimineaţa, faceţi-vă timp pentru o plimbare – vă hrăneşte cu forţele începutului de zi.
- Ascultaţi cu regularitate, timp de cîteva minute, muzică *Gandharva* (vezi recomandările de la pp. 53-55). Ea linişteşte şi relaxează, dăruieşte pace lăuntrică şi încredere.

- Folosiţi tehnica de respiraţie *Pranayama*. Linişteşte imediat şi furnizează sistemului nervos energie vitală (vezi recomandarea de la pp. 50 şi urm.).
- Însuşiţi-vă meditaţia transcendentală. Ea vă dăruieşte linişte profundă şi regenerare (vezi recomandarea de la pp. 49-50), creează un echilibru lăuntric şi armonizează *Doshele*.
- Un set simplu de exerciţii yoga vă menţin trupul flexibil şi calmează *Vata* (vezi recomandarea de la pp. 52-53).

Trebuie să evitaţi:

- viaţa dezordonată;
- veghea de noapte;
- munca îndelungată la computer, privitul mult timp la televizor;
- emoţiile inutile;
- consumul exagerat de crudităţi, alimentele care produc meteorism, cum ar fi usturoiul, ceapa, varza, produsele proaspete din cereale integrale, aluaturile dospite;
- televizorul, radioul şi cititul ziarelor în timpul mesei;
- abstinenţa alimentară;
- lucrul fără pauze;
- munca intelectuală unilaterală, fără exerciţii fizice care să creeze un echilibru.

Dacă nu sînteţi sigur că suferiţi de un dezechilibru *Vata*, este necesar să consultaţi un medic specialist în Maharishi Ayurveda

Recomandare Băutură *Vata* tonifiantă

Această băutură obţinută din mirodenii calmează *Vata*, linişteşte spiritul, destinde şi relaxează, are un efect general de tonifiere şi oferă protecţie împotriva efectelor stresului cotidian. Mirodeniile atenuează meteorismul, iar rădăcina de *ashwagandha* protejează nervii şi conferă vitalitate. Lemnul-dulce este o *rasayana* şi un tonic pentru nervi; de asemenea, fortifică sistemul imunitar.

Acest ceai se recomandă mai ales în tratamentul :

- tulburărilor nervoase ;
- digestiei neregulate sau cu probleme ;
- meteorismului ;
- stărilor de epuizare.

Cum se obţine :

1/2 linguriţă seminţe întregi de chimion
1/2 linguriţă seminţe întregi de coriandru
1/2 linguriţă seminţe întregi de fenicul
3 prize pudră de rădăcină de *ashwagandha*
1 priză pudră de rădăcină de lemn-dulce (din toată rădăcina)

Fierbeţi un litru de apă, adăugaţi mirodeniile şi, ţinînd vasul acoperit, lăsaţi la infuzat între cinci şi zece minute. Strecuraţi apoi şi păstraţi ceaiul cald într-un termos. Beţi toată cantitatea pe parcursul unei zile. În principiu, băuturile calde sînt mai bune pentru a reechilibra *Vata* tulburată.

Pitta – rolul ei

Pitta produce energia şi căldura din corpul nostru şi guvernează arderile ce au loc în aparatul digestiv, în celule şi în ţesuturi. *Pitta* înseamnă căldură, metabolism, irigaţie sangvină, temperament, energie, dinamism.

Un surplus de Pitta se exprimă printr-o senzaţie accentuată de căldură, usturimi, transpiraţie, inflamaţii, agresivitate, ulcer, diaree, căderea părului, eriteme şi eczeme, tulburări hepatice şi biliare etc.

O *Pitta* încinsă poate fi temperată cu succes prin : alimentaţie şi proceduri cu efect răcoritor, alimente şi plante medicinale dulci, acrişoare şi amare, păstrarea calmului.

Cum echilibrăm Pitta

- Mergeţi la culcare înainte de intervalul *Pitta* al nopţii (înainte de ora 22).
- Mîncaţi cu regularitate, în linişte şi evitaţi toate excitantele (cafea, ceai negru, alcool, nicotină, substanţe excitante).
- Alimentele cu gust dulce, acrişor şi amar, mîncărurile calde sau reci, cît şi cele săţioase calmează *Pitta*.
- Masajele regulate cu ulei de cocos sau cu ulei *Pitta* combat *Pitta* foarte intensă şi au efecte benefice mai ales asupra persoanelor de tip *Pitta* (vezi recomandările de la pp. 40-47).
- Beţi ceai *Pitta*, folosiţi *Pitta-Churna* şi întrebuinţaţi un ulei aromat *Pitta* (vezi recomandările de la pp. 31, 34, 37).
- Dimineaţa, faceţi-vă timp pentru o plimbare care vă hrăneşte cu forţele începutului de zi şi vă permite să vă păstraţi spiritul calm şi limpede.
- Însuşiţi-vă meditaţia transcendentală. Ea vă dăruieşte linişte profundă şi regenerare (vezi recomandarea de la pp. 49-50), creează un echilibru lăuntric şi armonizează *Doshele*.
- Un set simplu de exerciţii yoga vă menţine trupul flexibil, calmează (vezi recomandarea de la pp. 52-53) şi conservă echilibrul *Doshelor*.

Trebuie să evitaţi :

- viaţa dezordonată ;
- să redeveniţi activ după ora 22 ;
- discuţiile aprinse şi emoţiile inutile ;
- abuzul de mîncare iute, acră sau sărată, ketchup-ul, produsele din lapte fermentat, alimentele cu arome artificiale, care conţin conservanţi, peştele şi toate fructele de mare, carnea roşie, roşiile, ardeii, ceapa şi usturoiul şi mîncărurile şi băuturile prea fierbinţi ;
- televizorul, radioul şi cititul ziarelor în timpul mesei ;

- abstinenţa alimentară ;
- o atitudine dominatoare ;
- doar munca intelectuală unilaterală, fără exerciţii fizice care să creeze un echilibru.

Recomandare Băutură *Pitta* tonifiantă

Tipurile umane *Pitta* sînt predispuse la supraîncălzire trupească şi mentală şi, prin urmare, au nevoie adesea de o temperare compensatoare. Rădăcina de sarsaparilla curăţă sîngele, combate inflamaţiile (*Pitta*), dar intensifică *Agni*, focul digestiei, astfel încît alimentele pot fi mai bine digerate şi rezultă mai puţine toxine (*ama*) care, la rîndul lor, sînt cauza unor stări de iritare fizică şi psihică - cu alte cuvinte, ele pot intensifica *Pitta*. În plus, această plantă medicinală originară din India calmează nervii şi are un efect benefic asupra tipului *Pitta*, adesea foarte irascibil. Ea are şi proprietăţi diuretice, contribuind astfel la evacuarea substanţelor iritante, cum ar fi acidul uric. Chimionul calmează nervii, fixează toxinele intestinale şi protejează flora intestinală. Lemnul-dulce răcoreşte şi tonifică, fructele de fenicul şi seminţele ce coriandru temperează *Pitta* şi echilibrează *Vata*.

Băutura *Pitta* tonifiantă se recomandă mai ales celor care :

- se „aprind" repede din punct de vedere emoţional sau
- suferă de „valuri de căldură" - de exemplu, problemele din timpul menopauzei, erupţiile cutanate etc. ;
- în plus, ea reglează flora intestinală şi
- elimină acidul uric.

Cum se obţine :

2 prize pulbere de rădăcină de sarsaparilla indiană
1/4 linguriţă seminţe de chimion
2 prize pulbere de rădăcină de lemn-dulce

1/2 linguriţă fructe de fenicul
1/2 linguriţă seminţe de coriandru

Ingredientele se pun într-un litru de apă care fierbe, se lasă la infuzat între cinci şi zece minute, se strecoară şi se lasă la răcit la temperatura camerei. Beţi această cantitate, în linişte, pe parcursul unei zile.

Kapha - rolul ei

Kapha dă stabilitate şi perseverenţă, asigură trupului, celulelor şi organelor forma şi înfăţişarea şi reglează cantitatea de lichide din organism. *Kapha* înseamnă umiditate, corpolenţă, tărie şi rezistenţă, calm, perseverenţă, gîndire şi acţiune pe termen lung.

Surplusul de Kapha se manifestă prin inerţie trupească şi spirituală, senzaţie de greutate, obezitate, retenţie de lichide, secreţii mucoase excesive, predispoziţie la răceli, alergii, diabet, valori ridicate ale lipidelor din sînge etc.

O *Kapha* excesivă se normalizează cel mai bine prin : hrană uşoară şi uşor digerabilă, alimente şi plante medicinale cu gust iute, acrişor şi amar, abstinenţă alimentară, mîncare caldă şi bine condimentată, băuturi fierbinţi, mişcare fizică şi activitate spirituală stimulatoare.

Cum echilibrăm Kapha

- Treziţi-vă devreme, înainte de intervalul *Kapha* al dimineţii (deci, înainte de ora 6).
- Abţineţi-vă de la mîncare sau consumaţi doar alimente uşoare, sănătoase, fără să vă săturaţi.
- Alimentele iuţi, acrişoare şi amare, precum şi mîncărurile calde, bine condimentate reduc *Kapha*.
- Masajele uscate ori cu ulei de susan sau ulei *Kapha* reduc *Kapha* şi au un efect benefic în special asupra persoanelor care aparţin tipului *Kapha* (vezi recomandările de la pp. 40-47).

- Beţi ceai *Kapha*, folosiţi *Kapha-Churna* şi întrebuinţaţi un ulei *Kapha* aromat (vezi recomandările de la pp. 31, 34, 38).
- Beţi cu regularitate apă fierbinte (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- Faceţi sport, intensiv şi cu regularitate.
- Însuşiţi-vă meditaţia transcendentală. Ea vă dăruieşte linişte profundă şi regenerare (vezi recomandările de la pp. 49-50), creează un echilibru lăuntric şi armonizează *Doshele*.
- Un set simplu de exerciţii yoga vă menţin trupul flexibil, echilibrează ţesuturile (vezi recomandarea de la pp. 52-53) şi menţine armonia *Doshelor*.

Trebuie să evitaţi :

- o viaţă plictisitoare sau inactivă ;
- somnul prelungit, dimineaţa ;
- gîndurile depresive ;
- mîncarea grasă şi grea, gustările, alimentele dulci, acre sau sărate, prea multă pîine, dulciurile, produsele lactate, carnea, mezelurile, băuturile hrănitoare (bere, lapte, băuturi pe bază de malţ) ;
- televizorul, radioul şi cititul ziarelor în timpul mesei ;
- somnul de după masă ;
- lipsa de mişcare.

Recomandare Băutură *Kapha* tonifiantă

Un surplus de *Kapha* duce la inerţie, atît spirituală, cît şi trupească. Dacă vă simţiţi greoi şi obosit, dacă suferiţi de obezitate sau dacă, pur şi simplu, doriţi o dezintoxicare a organismului, se recomandă ceaiul *Kapha*, din mirodenii. El poate fi băut şi de persoanele supraponderale, cu tulburări primare ale *Vata*. Ghimbirul înteţeşte „focul" digestiei, curăţă, împrospătează şi înviorează. Busuiocul limpezeşte spiritul, îndepărtează surplusul de mucus din căile respiratorii,

stimulează transpiraţia şi, implicit, eliminarea toxinelor prin epidermă şi, de asemenea, activează *Agni*, focul metabolismului şi al digestiei. Şi cuişoarele încălzesc şi purifică, chimionul calmează intestinele şi tonifică flora acestora, iar lemnul-dulce este şi el un tonic.

Această băutură tonifiantă :

- revigorează şi stimulează metabolismul ;
- limpezeşte spiritul ;
- îndepărtează mucusul din căile respiratorii ;
- activează eliminarea toxinelor la nivelul epidermei ;
- fortifică sistemul digestiv.

Cum se obţine :

2 felii subţiri dintr-o rădăcină proaspătă de ghimbir
2 frunze de busuioc
2 cuişoare întregi
1/2 linguriţă seminţe de chimion
2 prize pulbere de rădăcină de lemn-dulce

Ingredientele se pun într-un litru de apă care fierbe şi se lasă la infuzat între cinci şi zece minute ; ceaiul se păstrează cald, într-un termos, şi se bea, înghiţitură cu înghiţitură, pe parcursul unei zile, după fiecare masă.

Recomandări ayurvedice pentru o alimentaţie sănătoasă

Reguli ayurvedice de nutriţie

Numai hrana sănătoasă, de calitate stimulează creşterea sănătoasă (spirituală şi trupească) a unei persoane ; în schimb, mîncarea nesănătoasă este pricina bolilor. Hrana este de calitate şi sănătoasă numai atunci cînd menţine echilibrul ţesuturilor sau cînd îl reface.

Charaka Samhita, *Sutrasthana XXV*, 31, 33

Chiar şi fără să aveţi cunoştinţe deosebite de bucătărie ayurvedică şi fără să ştiţi care este modul de a găti şi de a mînca specific fiecărui tip constituţional, puteţi să profitaţi considerabil de pe urma unei foarte simple readaptări a alimentaţiei. Dacă doriţi să ştiţi mai multe lucruri despre nutriţia ayurvedică specială şi să încercaţi reţete culinare apetisante, vă recomand cartea mea *Die köstliche Küche des Ayurveda* (*Delicioasa bucătărie Ayurveda*).

Regulile ayurvedice generale privind nutriţia :

- vă oferă mai multă putere de muncă şi prospeţime spirituală şi trupească ;
- ameliorează starea de sănătate ;
- înlătură numeroase neplăceri cotidiene, cum ar fi oboseala de după masă, senzaţia de preaplin, meteorismul, scaunele neregulate, predispoziţia la infecţii sau afecţiuni ale epidermei.

Trebuie să ţineţi cont de următoarele :

1. Mîncaţi în linişte, şezînd, şi savuraţi mîncarea. Nu lucraţi, nu citiţi şi nu vă uitaţi la televizor în timpul mesei.
2. Mîncaţi numai cînd alimentele de la masa anterioară au fost complet digerate (de regulă, după un interval de trei pînă la şase ore). Evitaţi aşadar gustările.

3. Masa principală să fie prînzul (nu cina).
4. În general, mîncarea trebuie să fie echilibrată, să cuprindă toate elementele nutritive şi toate cele şase gusturi (dulce, acru, sărat, iute, amar, acru-amărui). De aceea, însuşiţi-vă arta condimentării.
5. Seara, evitaţi albuminele de origine animală, deci carnea, salamul, brînza fermentată, peştele, ouăle, iaurtul şi brînza de vacă. Asemenea alimente sînt greu digerabile şi, în timpul somnului, vă împovărează organismul, care încearcă să se refacă.
6. Nu înfierbîntaţi mierea peste 40° C şi nu o folosiţi la fiert.
7. Evitaţi alimentele şi băuturile foarte reci. Ele slăbesc forţa digestiei. Este preferabil să beţi apă fierbinte, ceaiuri sau sucuri.
8. Acordaţi-vă un răgaz şi, cîteva minute după masă, rămîneţi aşezat liniştit, înainte de a vă dedica din nou activităţilor dumneavoastră.
9. Mîncarea să fie proaspătă şi sănătoasă. Trebuie să aibă un miros şi un gust bun şi să bucure simţurile. Evitaţi combinaţiile alimentare intolerabile, cum ar fi lapte cu peşte sau lapte cu fructe, legume sau carne (vezi p. 109). Preferaţi alimentele ecologice.
10. Mîncarea are cele mai bune efecte dacă a fost pregătită de un bucătar bine dispus, echilibrat, într-un mediu plăcut.

Unele dintre aceste recomandări, de pildă renunţarea la gustări, vi se vor părea, poate, o noutate. De aceea sînt necesare cîteva lămuriri suplimentare :

Atmosfera în timpul mesei (punctele 1, 8). Începeţi să mîncaţi abia după ce v-aţi redobîndit cît de cît liniştea lăuntrică. Nu vă mai ridicaţi de pe scaun în timpul mesei. E bine să puneţi pe masă tot ce ştiţi (din experienţă) că vă trebuie. Mai aşteptaţi unul, două minute şi abia apoi umpleţi-vă farfuria şi începeţi să mîncaţi. Puteţi chiar să închideţi ochii cîteva clipe, pînă cînd vi se liniştesc gîndurile şi emoţiile. Atmosfera din timpul mesei este un factor foarte important

pentru digestie. Asupra sănătăţii noastre, *modul* în care mîncăm are un efect cel puţin la fel de puternic ca şi *ce* mîncăm ! Toate procesele digestive sînt influenţate de tot ce gîndim, facem şi simţim în timpul mesei. *Devii ceea ce vezi* este o frază formulată de Adi Shankara, vestitul înţelept vedic.

Într-o altă formulare, aceasta înseamnă că metabolizăm ceea ce înregistrăm cu simţurile noastre. Digestia nu se limitează numai la ceea ce mîncăm, ci include tot ce percepem într-un fel sau altul : imagini, impresii, informaţii, zgomote sau muzică, mirosuri şi atingeri. După cum arată şi cercetările medicale moderne, fiecare experienţă la care sînt supuse simţurile şi fiecare sentiment îşi găseşte expresia în biochimia organismului. Gîndurile şi sentimentele devin molecule, mesageri materiali ai conştiinţei, care produc modificări fizice şi psihice.

Renunţarea la gustări (punctul 2). Medicina şcolară recomandă cinci pînă la şapte mese mai puţin abundente şi mai ales bogate în fructe şi legume. Recomandarea duce, în multe cazuri, la tulburări digestive, în special meteorism, la oboseală, secreţie mucoasă abundentă, anchilozare, neplăceri care, din perspectivă ayurvedică, sînt rezultatul unei digestii sau „arderi" şi valorificări incomplete şi defectuoase a hranei. Dacă mîncăm înainte de a fi digerat complet alimentele de la masa anterioară, se produce *ama* (vezi punctul 5), iar focul digestiei *Agni* este perturbat şi slăbit. Limitaţi-vă aşadar la trei-patru mese pe zi şi îmbunătăţiţi metabolismul renunţînd la gustări. Dacă sînteţi obişnuit să mîncaţi mai des, veţi avea nevoie, probabil, de cîteva zile pînă cînd organismul vi se va obişnui cu schimbarea. În această fază de acomodare, beţi mai ales lichide calde, suc de fructe, cînd aveţi senzaţia de foame, sau chiar ceai *Vata*, care calmează şi dă o uşoară senzaţie de saţietate deoarece conţine, printre altele, rădăcină de lemn-dulce, ce potoleşte, în primul rînd, nevoia de dulce.

Folosirea mirodeniilor (punctul 4). Mirodeniile amplifică forţa digestivă – altfel spus, ele reprezintă un *Agni* concentrat, pus în libertate încă de la fierbere şi, mai ales, în timpul digestiei. Mirodeniile sînt acei stimulatori indispensabili ai glandelor digestive şi, cu ajutorul enzimelor şi al sucului gastric, ele catalizează transformarea alimentelor în „material de construcţie" pentru organism. Fiecare gust (dulce, acru, sărat, iute, amar şi acru-amărui) stimulează o anumită glandă digestivă şi îi intensifică funcţiile. De asemenea, mirodeniile şi plantele aromate conţin substanţe active preţioase, care favorizează sănătatea : vitamine, minerale şi microelemente, substanţe amare, iuţi şi taninoase ce curăţă organismul, uleiuri eterice, cu un puternic efect antibiotic ce acţionează selectiv faţă de germenii patogeni, în vreme ce flora naturală din intestine şi din întregul organism este tonifiată. În mirodenii găsim şi bioflavone care asigură apărarea împotriva radicalilor liberi, combat inflamaţiile şi întăresc sistemul imunitar.

Renunţarea la alimentele ce conţin albumine de origine animală, la cină (punctul 5). Din această categorie fac parte carnea, salamul, brînzeturile, peştele, ouăle şi iaurtul. În timpul nopţii, în intervalul de repaus relativ al metabolismului, astfel de alimente greu digerabile produc substanţe toxice de fermentaţie şi putrefacţie care apoi, în timpul zilei, provoacă meteorism şi disconfort. În asemenea reziduuri digestive, pe care Ayurveda le grupează sub denumirea de *ama*, medicina modernă a identificat, pe cale biochimică, *cadaverina*, *putresceina* şi *spermidina*, a căror prezenţă poate fi evitată, dacă vă modificaţi regimul alimentar de seară. Alegeţi alimente uşor digerabile, care nu afectează metabolismul şi somnul : supe gustoase (cu tăiţei, de roşii, de cartofi sau de legume), terciuri, mîncăruri pe bază de tăiţei şi orez, legume fierte înăbuşit sau sandvişuri vegetariene cu pîine uşoară. Dacă vă place şi toleraţi laptele, se recomandă, de asemenea, orez cu lapte şi fierturi cu griş sau alte cereale (îndrăgite mai ales de copii).

Recomandare **Detoxifierea organismului cu apă fierbinte**

Consumul de apă fierbinte, fiartă îndelung, în cantităţi mici, este una dintre aplicaţiile cele mai simple şi totodată cele mai eficiente ale Maharishi Ayurveda. Cura cu apă fierbinte:

- curăţă organismul, pornind din interior;
- dă mai multă prospeţime pielii şi stimulează circulaţia sîngelui la nivelul ei (şi bolile de piele se vindecă mai repede);
- are efect calmant şi echilibrează în cazul stărilor de nervozitate şi încordare;
- este un remediu în tulburările intestinale manifestate prin eructaţii, meteorism, constipaţie;
- atenuează durerile articulare, ale spatelui şi cefei;
- este diuretică şi, de asemenea, este recomandabilă în cazurile de insuficienţă renală (deoarece cantitatea de lichid nu este mare – 0,5 l –, rinichii nu sînt suprasolicitaţi, în schimb sînt stimulaţi să elimine);
- este un remediu în febra uscată, stimulînd transpiraţia (apa trebuie băută încet, cu înghiţituri mici, la intervale foarte scurte, pînă la apariţia transpiraţiei).

Cum se procedează:

O cantitate de aproximativ 0,75 l de apă de la robinet, apă de izvor sau apă minerală plată se fierbe timp de 10-15 minute într-o oală neacoperită. Apa trebuie să dea în clocot. Dacă utilizaţi o cană-fierbător, lăsaţi capacul deschis: termostatul aflat în capac nu se va mai deconecta.

După fierbere, apa va fi lăsată să stea două-trei minute, pentru sedimentarea calcarului. Abia după aceea va fi pusă în termos ca să-şi păstreze temperatura pe parcursul zilei.

Apa pregătită astfel se va bea caldă (temperatura ceaiului), pe parcursul unei zile, la intervale scurte (aproximativ o jumătate de oră), în cantităţi mici (cîte două-trei înghiţituri; cînd vă este sete sau dacă simţiţi nevoia, se poate bea mai mult).

Consumul regulat de apă fierbinte nu este obişnuit în zona culturală a Occidentului şi adesea apar întrebări referitoare la aspectul practic şi la motivaţia acestei proceduri. Voi încerca să lămuresc lucrurile pe scurt:

Apă simplă, fără adaosuri/timp de fierbere prelungit. Apa simplă, curată nu are aproape nici un gust. Prin urmare, în timpul unei astfel de cure, limba este educată să perceapă gusturile. În mod obişnuit, ea este mereu „acoperită" cu diferite elemente de gust şi, datorită anumitor deprinderi alimentare, simţurile ei sînt tocite (gîndiţi-vă la locuitorii ţărilor sudice, care pot consuma mîncăruri foarte condimentate deoarece limbile lor s-au obişnuit cu mirodeniile iuţi). Apa fierbinte acţionează ca un ecran alb în faţa căruia limba învaţă iarăşi să deosebească nuanţele mai subtile ale mîncărurilor şi băuturilor. Dacă beţi apa fierbinte, conform recomandărilor, veţi simţi, după numai cîteva zile, o ameliorare evidentă a capacităţii de percepere a gusturilor. Mîncărurile vor avea un gust mai intens şi veţi simţi mult mai clar alimentele pe care vi le cere sau ar dori să le evite organismul. Însă limba nu se limitează doar la informaţiile furnizate sistemului digestiv asupra substanţelor cu care urmează să se confrunte, ci are de-a face şi cu „gustul" în sine. Este vorba de preferinţele şi aversiunile noastre generale şi speciale – ceea ce înţelegem prin aşa-zisul bun-gust sau prost gust cînd ne referim, de pildă, la îmbrăcăminte, artă sau literatură.

Prin fierberea îndelungată (cel puţin zece minute sau mai mult), proprietăţile fizice ale apei se modifică. Legăturile moleculare slăbesc, apa este dedurizată şi capătă un gust uşor dulceag. Din acest motiv, ea poate să calmeze *Vata*, pe de o parte, şi, în acelaşi timp, preia depunerile solubile din organism şi le elimină, purificînd.

Alte băuturi. Apa fierbinte nu înlocuieşte alte băuturi, cum ar fi ceaiul, apa potabilă sau sucurile, ci le completează, pentru un timp

limitat, ca măsură de detoxifiere. De asemenea, nici ceaiul de ghimbir (vezi recomandarea de la p. 79) nu înlocuieşte cura cu apă fierbinte, fără adaosuri. Ea are propriile ei efecte.

Durata curei. De regulă, ea durează de la cîteva zile pînă la cîteva săptămîni sau poate fi făcută şi în etape, de pildă, în momentele de suprasolicitare fizică sau intelectuală, în timpul sau pentru prevenirea unei răceli ori ca mijloc de dezintoxicare a organismului, primăvara şi toamna, uneori asociată cu abstinenţa alimentară.

Sedimente. Prin fierberea prelungită, unele elemente din apă se depun sub formă de sedimente. Este vorba, în special, de calcar. Este contraindicat să beţi şi sedimentele.

Tipuri constituţionale Pitta/*stomac sensibil*. Adesea, persoanele aparţinînd tipului *Pitta* nu suportă bine mîncărurile şi băuturile prea fierbinţi. Celor care au un stomac sensibil, băuturile prea fierbinţi le pot cauza sau accentua unele afecţiuni. Deci, în ambele cazuri, apa trebuie să fie caldă, nicidecum clocotită.

Limbă încărcată/senzaţie de sfîrşeală. De cele mai multe ori, începutul curei este urmat aproape imediat de o ameliorare a stării de sănătate, de mai multă prospeţime şi limpezime a spiritului şi a trupului. Dar prin consumul frecvent de apă fierbinte sînt eliberate, distruse şi eliminate din tractul digestiv şi din metabolism diferite toxine care, în Ayurveda, poartă numele de *ama*. De aceea, la început, pot să apară simptome specifice şi curelor terapeutice de abstinenţă alimentară : limbă încărcată, mirosul gurii, o senzaţie de sfîrşeală în stomac, uşoară greaţă. Fireşte că puteţi să vă dozaţi cura după situaţie, în cazul în care apar asemenea semne de dezintoxicare. Reduceţi cantitatea sau frecvenţa cu care beţi apa şi sprijiniţi procesul de detoxifiere printr-o dietă uşoară, de preferinţă vegetariană, mişcare în aer liber şi somn suficient.

Aprecierea gustului. Dacă apa fiartă, conform indicaţiilor, capătă un gust neplăcut, fenomenul poate avea două explicaţii : este posibil ca fierberea să modifice compoziţia apei, de exemplu, sulful poate

să devină predominant, în vreme ce elementele volatile – clorul, borul şi alte halogene – sînt îndepărtate. De aici rezultă modificări ale gustului pe care le percepem ca fiind neplăcute. O astfel de apă nu trebuie băută !

O a doua explicaţie se regăseşte într-un mod de viaţă nesănătos ; prin fumat sau consumul frecvent de alcool, de exemplu, simţul gustativ este pervertit şi, de aceea, apa neutră pare să aibă un gust neplăcut. În realitate, pacientul percepe substanţele nesănătoase din organism sau gustul depunerilor de pe limbă. Fenomenul dispare dacă mărim treptat frecvenţa cu care bem apa. De aceea, la început se recomandă cantităţi mici şi chiar pauze mai mari, pînă cînd situaţia se normalizează.

Recomandare Gătitul şi terapia cu *Ghee*

În bucătăria ayurvedică, untul topit trece drept un elixir al vieţii şi un mijloc de întinerire. Este mai uşor digerabil decît în stare obişnuită sau decît alte grăsimi. În Ayurveda, denumirea uzuală a grăsimii pure derivate din unt este *Ghee* (se pronunţă *Ghie*) şi e un substantiv de genul masculin. Cuvîntul provine din hindusă. În sanscrită, limba propriu-zisă pentru Ayurveda, untul topit se numeşte *ghrita*.

Spre deosebire de uleiurile vegetale, *Ghee* constă în special din acizi graşi saturaţi. El nu rîncezeşte, deci nu se oxidează ca untul, şi nu formează radicali liberi sub influenţa oxigenului din aer şi în prezenţa oxigenului din celule.

Dacă este pregătit şi utilizat corect, *Ghee* :

- tonifică organele digestive ;
- face ca mîncărurile să fie mai sănătoase ;
- intensifică gustul acestora ;
- conservă concentraţia de vitamine şi substanţe vitale din alimente ;
- conţine vitamine – A, E, niacină – şi minerale – sodiu, calciu, fosfor, magneziu şi fier ;

- are un efect de detoxifiere. El fixează substanţele toxice liposolubile din mediul înconjurător şi din organism şi contribuie la eliminarea lor;
- administrat intern, dar şi extern, ameliorează vederea;
- în plus, este un mijloc de transport ideal pentru vitaminele, mineralele şi microelementele liposolubile ce urmează să fie asimilate în organism.

Obţinerea unui *Ghee* de calitate este simplă, dar necesită totuşi timp şi atenţie. Pentru că îşi păstrează proprietăţile multă vreme, puteţi să pregătiţi o cantitate mai mare. Totuşi, cînd îl preparaţi pentru prima oară, este recomandabil să începeţi cu cantităţi mici, pentru a putea estima timpul de fierbere, care diferă de la un aragaz la altul.

Cum se procedează:

500 g de unt de foarte bună calitate (dacă este posibil, nesărat şi fără coloranţi) se pune la fiert, pe flacără medie. De îndată ce se formează o spumă la suprafaţă, se reduce flacăra la minimum şi se lasă să clocotească în continuare, fără să acoperiţi vasul. Din cînd în cînd, îndepărtaţi spuma. Sfîrîitul care se aude arată că untul mai conţine apă, ce trebuie îndepărtată prin continuarea fierberii. Altminteri, *Ghee* nu va fi pur şi, după un timp, rîncezeşte. Aşadar, lăsaţi untul fluidizat să fiarbă pînă cînd nu se mai aude nici un zgomot şi apa s-a evaporat. Chiar în momentul în care sfîrîitul încetează, trebuie să luaţi vasul de pe flacără pentru ca *Ghee* să nu se ardă. El trebuie să fie auriu şi să aibă o aromă de nucă, fără să devină maroniu. Pentru o jumătate de kilogram, timpul de fierbere variază, de la aragaz la aragaz, între 30 şi 60 de minute, pentru două kilograme este nevoie de două ore sau chiar mai mult.

Dacă dispuneţi de un aragaz cu trei trepte de temperatură, cea inferioară este adesea prea puternică şi *Ghee* se înfierbîntă prea repede şi se arde. În acest caz, este util să întrerupeţi fierberea, din cînd în cînd, pentru scurt timp. De asemenea, prin înclinarea uşoară

a recipientului folosit, puteţi verifica, după aspectul sedimentelor – adică atunci cînd ele devin uşor maronii –, dacă este momentul să luaţi *Ghee* de pe foc.

Cînd este gata, *Ghee* se strecoară printr-o sită fină de păr de cal într-un vas de sticlă sau de ceramică şi se lasă să se răcească şi să se întărească, neacoperit, într-un loc răcoros. Se păstrează acoperit, la rece, dar nu în frigider. Pentru consumul zilnic se pune o cantitate mai mică într-un vas sau un borcan cu capac.

Ghee *ca leac în farmacia casei*

Ghee nu se foloseşte numai la gătit. El este şi o bază foarte importantă pentru preparatele ayurvedice din plante. Printre ele se numără, de exemplu, cunoscutul *Maharishi Amrit Kalash* (vezi recomandarea de la pp. 35-36), una dintre cele mai bune *rasayane* pentru vitalitate, imunitate şi întinerire.

De asemenea, *Ghee* poate fi folosit în diferite afecţiuni, mai ales atunci cînd *Pitta* este excitată în exces:

- ca unguent pentru o piele iritată (vezi recomandarea de la pp. 95-96);
- ca baie pentru ochii iritaţi, cu efecte răcoritoare şi tonifiante (vezi recomandările de la pp. 132-133), şi, administrat intern, ca remediu în diferite tulburări de vedere (vezi recomandarea de la p. 132);
- ca unguent împotriva uscării mucoasei nazale (vezi recomandarea de la p. 168);
- ca alifie calmantă şi tămăduitoare, după arsuri;
- ca bază de alifie pentru tratarea herpesului, împreună cu curcuma (vezi pp. 154-156), şi a acneei inflamatorii (vezi recomandarea de la pp. 99-100);
- ca unguent în masajul uşor şi calmant al tălpilor, pentru combaterea tulburărilor de somn sau a nervozităţii (vezi pp. 225-227);
- de asemenea, cînd dorim să pierdem în greutate, el poate fi administrat înainte de masă, pentru a atenua pofta de mîncare (vezi pp. 172 şi urm.).

Recomandare ***Lassi* – o băutură ayurvedică tămăduitoare**

În bucătăria hindusă, *Lassi*, băutură răcoritoare pe bază de iaurt, este un „clasic" şi, totodată, un leac ayurvedic de valoare – numit *Takra* – care se bea cu înghiţituri mici, de preferinţă în timpul mesei de prînz sau după. *Lassi* are multe calităţi :

- este uşor digerabil şi e un remediu în constipaţie ;
- favorizează sănătatea florei intestinale deoarece conţine bacterii de fermentaţie ale acidului lactic, ce joacă un rol decisiv în sistemul imunitar al intestinului ;
- reglează *Doshele* ;
- asigură organismului un aport de calciu, albumine şi vitamine din complexul B, mai ales vitamina B12, care este sintetizată doar de bacterii şi este limitată, în cazul unei alimentaţii vegetariene.

Cum se procedează :

Se subţiază cu apă minerală plată, de izvor sau de la robinet o jumătate de litru (la patru persoane) de iaurt ecologic proaspăt, dulce, de foarte bună calitate (culturi dextrogire), fără conservanţi şi agenţi de îngroşare, sporindu-se cantitatea de două pînă la opt ori, în funcţie de tipul de digestie şi de consistenţa dorită. *Lassi* este cu atît mai uşor digerabil şi mai răcoritor, cu cît este mai fluid, spre deosebire de iaurtul nesubţiat, care încălzeşte şi trebuie evitat în cazul bolilor inflamatorii (de exemplu, neurodermite).

Este de preferat ca atunci cînd turnaţi apa să amestecaţi cu un tel sau cu mixerul. Bateţi amestecul pînă cînd dispar cocoloaşele şi băutura este puţin spumoasă. (Dacă iaurtul este preparat în casă, din lapte proaspăt şi gras, este posibil ca prin batere să apară la suprafaţă o pojghiţă asemănătoare cu untul, care trebuie îndepărtată cu o spumieră.)

Acest *Lassi* de bază poate fi îndulcit, sărat sau condimentat, după dorinţă (vezi recomandarea de la p. 61). Printr-un adaos de fructe proaspete, se pot obţine diferite băuturi gustoase potrivite oricărui fel de mîncare.

Notă : Iaurtul pe care îl folosiţi trebuie să fie întotdeauna proaspăt şi bine închegat, să poată fi "decupat" cu lingura. Iaurtul lichid nu este recomandabil, împovărează sistemul digestiv şi produce *ama*. Un iaurt bun este uşor dulceag, foarte puţin acru. *Lassi* nu trebuie consumat prea rece, ci la temperatura camerei sau chiar puţin mai cald.

În cazul unui sistem digestiv debilizat, este preferabil să nu mixaţi *Lassi* cu fructe. Este mai bine să consumaţi *Lassi* cu mirodenii ; e gustos şi revigorează digestia (vezi recomandarea de la p. 61).

Recomandare **Amestecuri ayurvedice pentru revigorarea digestiei**

Şi cele trei *Churne* (amestecuri de mirodenii) corespunzătoare *Doshelor* sînt folosite, după împrejurări, la armonizarea acestora.

Vata-Churna conţine chimion, ghimbir, schinduf, curcuma, asant (asafoetida) – mirodenii care calmează intestinele, reduc meteorismul şi revigorează digestia – şi, de asemenea, sare şi zahăr brut, natural. Acest amestec :

- combate şi previne meteorismul ;
- ameliorează flora intestinală ;
- protejează intestinul de micoze şi joacă un rol important în tratamentul acestora ;
- armonizează peristaltismul intestinal ;
- amplifică forţa digestivă.

Pitta-Churna constă în special din mirodenii cu efecte răcoritoare şi tonifiante asupra digestiei : coriandru, fenicul, chimion, cardamom, ghimbir, curcuma, scorţişoară şi, de asemenea, sare şi zahăr brut, natural. Acest amestec :

- are un efect răcoritor asupra stomacului şi a intestinelor ;
- calmează inflamaţiile ;

- amplifică forţa digestivă ;
- este un remediu în meteorism.

Kapha-Churna conţine mai ales mirodenii care produc căldură, stimulează metabolismul şi evacuarea reziduurilor : ghimbir, piper, coriandru, curcuma, scorţişoară şi, de asemenea, sare şi zahăr brut, natural. Acest amestec :

- stimulează metabolismul ;
- activează focul digestiei ;
- combate meteorismul ;
- reduce acumularea de mucus în căile respiratorii, după mese.

Cum se procedează :

Fierberea înăbuşită a legumelor : se prăjeşte uşor, în puţin *Ghee*, o linguriţă de *Vata-*, *Pitta-* sau *Kapha-Churna*, se adaugă apoi legumele şi se fierb înăbuşit. Se sărează după gust.

Condimentarea supelor : se fierb în supă una-două prize din *Churna* potrivită.

Condimentarea ulterioară a mîncărurilor : pentru fiecare, se presară pe mîncare o priză din *Churna* care corespunde *Doshei* dominante.

Recomandare pentru o alegere adecvată : dacă nu vă puteţi hotărî asupra uneia dintre cele trei *Churne*, mirosiţi pur şi simplu recipientele în care le păstraţi. Simţul mirosului vă va spune cu exactitate care amestec echilibrează cel mai bine *Doshele*.

Recomandare Echilibrarea *Doshelor* cu ajutorul ceaiurilor ayurvedice

Micile abateri ale *Doshelor* pot fi compensate chiar şi cu ajutorul ceaiurilor de plante. Există trei amestecuri ayurvedice, verificate, armonizate şi apreciate nu numai pentru gust : ele ajută şi în afecţiuni rezultate din dezechilibrul *Doshelor* corespunzătoare. Aceste ceaiuri

ale Maharishi Ayurveda sînt recomandate atît în funcţie de constituţia fiecăruia, adică respectînd *tipul ayurvedic*, cît şi conform *tulburărilor de moment ale Doshelor*. Prin urmare, ceaiul *Vata* are un efect binefăcător asupra persoanelor de tip *Vata*, dar îşi păstrează efectele calmante şi asupra unei *Vata* iritate, indiferent de tipul constitutiv. Ceaiul *Pitta* este benefic pentru tipul *Pitta*, însă răcoreşte şi o *Pitta* încinsă, indiferent de tip, iar ceaiul *Kapha* energizează nu numai persoane de tip *Kapha*, ci este de folos oricui, cînd se acumulează un surplus de *Kapha*.

Într-o singură zi se pot bea mai multe feluri de ceai, în funcţie de situaţia predominantă : de exemplu, dimineaţa, o ceaşcă de ceai *Kapha*, în cazul acumulărilor de mucus sau al dificultăţilor de adaptare la ritmul zilei, iar seara, o ceaşcă de ceai *Vata* pentru liniştire şi un sfîrşit de zi relaxat. În alegerea acestor ceaiuri, orientaţi-vă mai mult după solicitarea de moment a uneia dintre *Doshe*, decît după tipul căruia îi aparţineţi.

Toate trei tipurile de ceai se găsesc sub formă de pliculeţe şi sînt uşor de preparat.

Ceaiul Vata calmează *Vata*. El conţine lemn-dulce, ghimbir, cardamom şi scorţişoară. Ceaiul *Vata* :

- calmează nervii (nervozitate, emoţii provocate de examene, urmări ale stresului) ;
- favorizează somnul profund şi odihnitor ;
- stimulează eliminarea urinei şi favorizează evacuarea scaunelor ;
- reduce meteorismul ;
- stimulează digestia ;
- înlătură neplăcerile provocate de schimbarea anotimpurilor şi de climă (disconfort fizic şi psihic la schimbări meteorologice, la foen, vînt, frig sau secetă).

Recomandare : Ceaiul *Vata* nu trebuie să fie băut cu o oră înaintea culcării, deoarece poate provoca micţiuni frecvente în timpul nopţii.

Ceaiul Pitta temperează o *Pitta* încinsă. El conţine un amestec armonios de cardamom, lemn-dulce, scorţişoară şi flori de trandafir. Ceaiul *Pitta* :

- are un efect răcoritor (inflamaţii, febră, neplăceri cauzate de menopauză) ;
- calmează spiritele prea înfierbîntate (enervare, iritabilitate) ;
- intensifică digestia ;
- este un adjuvant în tratamentul bolilor inflamatorii (artrită, neurodermite etc.) ;
- restabileşte echilibrul în cazul neplăcerilor cauzate de anotimpuri şi de modificările climatice (disconfort fizic şi psihic în timpul verii, cînd suflă foenul, pe zăpuşeală) ;
- poate fi folosit extern, sub formă de compresă umedă, caldă sau rece, pentru atenuarea inflamaţiilor (vezi recomandarea de la p. 96).

Ceaiul Kapha combate excesul de *Kapha*. El conţine pulberi de ghimbir, cuişoare, piper negru, cardamom, curcuma şi şofran. Ceaiul *Kapha* :

- înviorează şi stimulează metabolismul (lentoare şi senzaţie de apăsare dimineaţa, oboseală generală, epuizare în timpul unei boli infecţioase sau după etc.) ;
- fluidizează şi înlătură surplusul de mucus (guturai, sinuzită, bronşită) ;
- curăţă pielea (mătreaţă, ten gras, secreţii excesive de sebum) ;
- creează un echilibru în cazul neplăcerilor datorate anotimpurilor şi modificărilor climatice : disconfort fizic şi psihic în anotimpurile ploioase şi reci, deci mai ales primăvara şi toamna (astenie de primăvară, rinite alergice, răceli).

Cum se procedează :

Peste un pliculeţ de ceai se toarnă o cană cu apă fierbinte, se lasă la infuzat cinci minute şi se îndepărtează pliculeţul. Se beau una sau mai multe căni, după gust sau necesităţi.

Există diferite alte ceaiuri Maharishi Ayurveda care se prepară şi se folosesc în mod asemănător, de exemplu :

- ceai pentru stări de anxietate ;
- ceai *Smooth-Cycle* pentru probleme menstruale ;
- ceai pentru afecţiuni ale căilor respiratorii ;
- ceai pentru bărbaţi sau pentru femei, pentru tonifierea şi armonizarea funcţiilor şi a energiilor specifice organismului masculin, respectiv feminin.

Recomandare **Fortificarea organismului prin *rasayane***

Rasayanele sînt preparate vegetale şi minerale tradiţionale, cu efecte de întinerire şi fortificare a organismului. Ele sînt suplimentele nutritive din medicina ayurvedică. În ziua de azi, în Maharishi Ayurveda sînt folosite numeroase *rasayane* pentru a da vigoare organismului şi a-i susţine propriile forţe de vindecare. Există, de exemplu, preparate din plante pentru armonizarea ciclului hormonal, pentru creşterea puterii de concentrare şi potenţarea memoriei, precum şi pentru protejarea sistemului imunitar. Un astfel de preparat vegetal, intens cercetat de oamenii de ştiinţă şi foarte răspîndit în lume, specific acestui tip de terapie din Maharishi Ayurveda, este *Amrit Kalash*, un amestec echilibrat de fructe, plante medicinale şi minerale. Reţeta îşi are originile în începuturile medicinei Ayurveda, cînd *Amrit Kalash* avea renumele unui leac extraordinar, cu virtuţi de întinerire şi mărire a puterii de muncă. El este disponibil sub trei forme : pastă de fructe, tablete şi capsule fără zahăr, care pot fi administrate şi diabeticilor. *Amrit Kalash* Maharishi are diverse efecte confirmate de ştiinţă. El trece astăzi drept cel mai eficient mijloc de combatere a radicalilor liberi, ce se fac vinovaţi de numeroase boli la nivel celular. *Amrit Kalash* :

- fortifică sistemul imunitar ;
- ameliorează alergiile şi le previne ;
- diminuează pericolul trombozelor ;

- reduce efectele secundare ale unor medicamente, de exemplu, în terapia cancerului ;
- îmbunătăţeşte starea de spirit ;
- este energizant şi protejează multe ale funcţii ale organismului.

Cum se administrează :

Pasta de fructe : de două ori pe zi, între mese, cîte o linguriţă de pastă cu puţin ceai, lapte sau cafea din înlocuitori.

Capsule/tablete : de două ori pe zi, pe stomacul gol (cu o jumătate de oră înainte de masă), cîte o tabletă, respectiv o capsulă.

Terapia cu uleiuri

Prin tradiţie, uleiurile destinate uzului extern şi intern joacă un rol deosebit în Maharishi Ayurveda : uleiuri parfumate, pentru aromaterapie, sau uleiuri de plante, pentru cele mai felurite tipuri de masaje, pentru tratament propriu sau din cadrul terapiei *Panchakarma*, pentru tratamente efectuate în zona capului, a picioarelor, pentru orificiile nazale şi auriculare şi pentru aşa-numitele *Basti*, clismele medicinale. Poate fi luat în discuţie întregul arsenal de uleiuri de plante. Totuşi, cel mai des folosite sînt uleiurile din seminţe de susan şi de neem, de cocos, migdale, măsline şi ricin şi, fireşte, vestitul *Ghee* (vezi recomandările de la pp. 27-29), care nu este folosit doar la gătit, ci şi ca medicament pentru uz intern şi extern.

Uleiuri eterice

Aromaterapia este o ramură importantă a medicinei ayurvedice. Fiecare *Dosha* poate fi echilibrată cu ajutorul unor arome corespunzătoare. Mirosurile ajung direct în hipotalamus, o parte minusculă a creierului, care guvernează o mulţime de funcţii, cum ar fi reglarea temperaturii, senzaţia de foame şi de sete, nivelul glicemiei,

creşterea, starea de veghe şi cea de somn, excitaţia sexuală, cît şi unele sentimente, de exemplu, supărarea, tristeţea, bucuria. În acelaşi timp, mesajele aromate ajung la sistemul limbic, care, printre altele, guvernează emoţiile, şi la aşa-numitul „corn al lui Amon", acea parte a creierului responsabilă cu aducerile aminte. Aşa se explică de ce mirosurile au un efect atît de profund asupra conştientului, asupra amintirii, simţirii şi atitudinii noastre şi de ce influenţează şi alte funcţii ale organismului. Parfumul dulce al unui trandafir poate să evoce imagini din trecut sau să ne transpună într-o stare de spirit plină de farmec. Faptul că ne simţim atraşi în mod deosebit de cineva se datorează, printre altele, şi unor hormoni (feromoni) pe care persoana respectivă îi emană ; noi îi sesizăm în mod inconştient, iar influenţa lor poate fi intensificată sau completată tot prin arome, de exemplu, printr-un parfum.

În Maharishi Ayurveda, au fost create cele mai bune uleiuri aromate, amestecuri extrem de eficiente pentru reglarea *Doshelor* şi a sub-*Doshelor* (cîte cinci subfuncţii ale celor trei forţe de reglare a organismului). Acestea, ca şi ceaiurile şi amestecurile de mirodenii au fost denumite după *Dosha* pe care o calmează şi echilibrează.

Recomandare **Uleiuri aromate Ayurveda pentru armonia dintre spirit şi trup**

Uleiul aromat Vata conţine, printre altele, miresme intense, dulci şi acrişoare, de busuioc, portocală, muşcată, garoafă şi mirodenii. El :

- armonizează natura plină de vitalitate a tipului *Vata* ;
- calmează spiritul şi trupul, are un efect liniştitor asupra nervilor (stres cauzat de examene, anxietate, griji) ;
- favorizează somnul liniştit şi profund ;
- creează o atmosferă relaxată în încăpere (sală de curs, cameră de lucru) ;
- compensează neplăcerile cauzate de schimbările de anotimpuri şi de climă (dureri de cap datorate instabilităţii vremii şi foenului,

anxietate, stări de tensiune, dureri articulare în condiţii de vînt sau de frig uscat).

Uleiul aromat Pitta constă din esenţe pline de prospeţime, dulci, răcoritoare, precum cele din lemn de santal, trandafir, mentă, scorţişoară şi iasomie. El:

- este recomandat persoanelor agitate de tip *Pitta*;
- temperează şi linişteşte un spirit încins, indiferent de tipul uman;
- echilibrează stările emoţionale şi fizice neplăcute cauzate de menopauză;
- reduce neplăcerile provocate de anotimpuri şi climă (disconfort fizic şi psihic în anotimpul cald).

Uleiul aromat Kapha este un amestec armonios de esenţe picant-acrişoare şi calde de ienupăr, eucalipt, camfor, garoafă şi măghiran. El:

- vitalizează şi stimulează metabolismul;
- eliberează căile respiratorii de mucus şi este detumescent;
- este eficient în stările de oboseală, de moleşeală şi în depresii;
- reduce neplăcerile provocate de anotimpuri şi climă (disconfort fizic şi psihic în anotimpurile ploioase şi reci, pe vreme de ceaţă, lipsă de soare şi lumină, primăvara şi toamna).

Cum se procedează:

Este simplu să alegeţi uleiul corespunzător: mirosiţi sticluţele! Veţi şti imediat care ulei vi se potriveşte pentru armonizarea *Doshelor*. Există diferite modalităţi de a folosi uleiurile aromate, în funcţie de cauza şi de felul dezechilibrului care afectează *Dosha*:

- *Odorizarea încăperii cu ajutorul unei lămpi pentru aromaterapie*: puneţi cîteva picături din uleiul ales într-o lampă pentru aromaterapie şi parfumaţi astfel încăperea.
- *Utilizare ca parfum*: şi aceasta este o posibilitate. Puneţi cîteva picături de ulei pe eşarfă, pe cămaşă sau bluză sau chiar la

încheieturile mîinilor şi lăsaţi-vă învăluit de mireasma unui parfum fin care echilibrează *Dosha* corespunzătoare.

- *Batistă/pernă*: dacă vreţi să dormiţi profund, este bine să folosiţi ulei *Nidra*, al cărui parfum calmant şi relaxant favorizează somnul. Pentru guturai (de obicei, ulei *Kapha*) sau pentru calmarea nervilor (ulei *Vata*) înainte de examene, puneţi cîteva picături de ulei pe o batistă curată şi inhalaţi ori de cîte ori credeţi că este necesar.

Ulei ayurvedic de mentă

Uleiul ayurvedic de mentă (denumit şi *ulei pentru inhalaţii*) poate avea atît de multe întrebuinţări, încît locul lui este în orice gospodărie şi-n orice bagaj de călătorie. El conţine, printre altele, uleiuri naturale pure de mentă, eucalipt, fenicul, scorţişoară, ajowan (vezi recomandarea de la pp. 121-122) şi camfor, combinate într-un amestec foarte bine armonizat, în care elementele se completează reciproc şi-şi întregesc efectele. Numărul mare de efecte pozitive se explică prin combinaţia acestor substanţe care au, fiecare în parte, propriile virtuţi curative.

Camforul stimulează circulaţia sangvină, calmează durerile, dacă este folosit extern; uleiul de mentă ingerat este eficient în cazul spasmelor gastrointestinale, împiedică apariţia germenilor patogeni şi este un remediu în meteorism şi în stările de greaţă; eucaliptul, un remediu verificat, destinde bronhiile şi deblochează secreţiile mucoase, în cazul răcelilor; scorţişoara are un efect calmant şi revigorează digestia, ca şi ajowanul, despre ale cărui efecte remarcabile asupra tractului digestiv vom vorbi mai tîrziu (vezi recomandarea de la pp. 121-122).

Uleiul ayurvedic de mentă poate fi folosit în următoarele situaţii:

- pentru inhalaţii în guturaiuri, tuse, răceli (vezi recomandarea de la p. 196);

- pentru atenuarea durerilor de cap, prin fricţionări uşoare (vezi recomandarea de la p. 146);
- în diaree şi alte tulburări gastrointestinale (vezi recomandarea de la p. 114);
- sub formă de picături nazale, în guturaiuri (vezi recomandarea de la p. 196);
- pentru gargară, în cazul durerilor de gît (vezi recomandările de la p. 191);
- pentru a fi inhalat sau administrat intern, în tulburările de circulaţie (vezi recomandarea de la p. 210).

Uleiuri vegetale

Fiecare ulei sau grăsime influenţează *Doshele* şi, totodată, fiziologia noastră. De aceea, dacă urmaţi un tratament cu un ulei vegetal, vă rugăm să ţineţi cont de următoarele reguli de bază elementare:

Uleiul de susan are un efect de încălzire, calmează şi, de asemenea, sporeşte *Pitta*. De aceea, el este recomandat în tratamentul tulburărilor nervoase, al afecţiunilor de natură reumatică sau pentru îngrijirea şi curăţarea pielii, cînd nu există *nici un fel* de înroşiri sau inflamaţii ale epidermei. Este preferabil ca persoanele ce aparţin tipului *Pitta* şi au o piele foarte sensibilă la radiaţiile solare să folosească un ulei cu efect răcoritor.

Uleiul de cocos este indicat mai ales pentru tipurile *Pitta* şi pentru pielea iritată, care nu suportă uleiul de susan.

Uleiul dulce de migdale calmează *Vata* şi este foarte bine suportat de piele.

Uleiul de măsline este mai dens decît uleiul de susan sau de migdale, intră mai greu în piele şi este indicat în special celor cu pielea foarte uscată, cu iritaţii de natură inflamatoare şi cu accente *Vata-Pitta*.

Uleiul de neem miroase neplăcut, dar are în schimb remarcabile proprietăţi curative şi, de aceea, este folosit ca ingredient în multe creme sau uleiuri medicinale Ayurveda, dar şi fără nici un adaos, de exemplu, în tratamentul parazitozelor.

Uleiul de ricin, administrat pe cale orală, serveşte ca laxativ, în timpul curelor de detoxifiere, sau ca antiinflamator, în tratarea bolilor de natură reumatică, a astmului, bronşitei şi litiazelor. Masajul şi fricţionările cu ulei de ricin cald atenuează durerile.

Mai eficiente decît uleiurile vegetale pure sînt cele speciale, destinate masajului, de exemplu, uleiurile *Vata*, *Pitta* şi *Kapha* pentru masaj. În ele sînt înglobate, după regulile farmacologiei ayurvedice, diferite plante medicinale cu efecte benefice asupra dezechilibrelor de moment ale *Doshelor* şi a bolilor ce decurg de aici.

Uleiul Vata restabileşte echilibrul în cazul tulburărilor *Vata*, este recomandat mai ales pentru pielea uscată şi crăpată, calmează nervii şi favorizează somnul.

Uleiul Pitta răcoreşte, reduce *Pitta* şi combate inflamaţiile.

Uleiul Kapha produce căldură, înviorează, curăţă şi detoxifică. Este cel mai bun ulei pentru masaj în tulburările de *Kapha*.

Uleiul ayurvedic pentru articulaţii şi muşchi este extrem de eficient în calmarea durerilor provocate de artroză, tensiuni musculare, febră musculară, afecţiuni ale spatelui.

Uleiul Nasya Maharishi Ayurveda este un ulei vegetal obţinut pe bază de ulei de susan pentru tratamentul mucoasei nazale în guturai sau deshidratarea mucoasei, pentru stimularea zonelor reflexogene ale nasului sau pentru marea terapie *Nasya* din *Panchakarma*, un tratament scump, dar foarte eficient, al diferitelor boli din zona capului (sinuzite, probleme ale coloanei vertebrale în zona cervicală, dureri de cap şi migrene etc.).

Uleiul ayurvedic pentru îngrijirea părului tonifică pielea capului, întăreşte rădăcinile firelor de păr, favorizează creşterea părului şi îndepărtează mătreaţa.

Trupul celui care se masează regulat cu ulei de susan va fi ferit chiar şi de urmările rănilor sau ale muncii grele. Trupul lui va fi neted, puternic şi atrăgător. Printr-un masaj regulat cu ulei se duce lupta împotriva îmbătrînirii. Ungerea întregului trup îndepărtează mirosul rău, îngreunarea şi apatia, cît şi murdăria şi indispoziţia la năduşeală.

Charaka Samhita, *Sutrasthana V*, 90-93

Recomandare **Un *Abhyanga* regulat înviorează şi întinereşte**

Un *Abhyanga* (masaj cu ulei) făcut cu regularitate îmbunătăţeşte sănătatea şi previne bolile. Executată corect, această procedură ayurvedică clasică are numeroase efecte pozitive:

- stimulează circulaţia sangvină;
- activează funcţiile organelor interne prin intermediul zonelor reflexogene din piele;
- înviorează metabolismul şi funcţiile excretorii ale pielii, o curăţă şi o întreţine;
- are efecte de întinerire şi facilitează emisia de informaţii neurale şi de hormoni din piele;
- revigorează sistemul nervos central;
- fortifică musculatura;
- favorizează digestia;
- previne îmbolnăvirile şi revigorează întregul organism;
- nu în ultimul rînd, *Abhyanga* ayurvedic este un minunat masaj pentru suflet. Pielea este organul cu cea mai intensă inervaţie şi reprezintă extremitatea sistemului nervos. Sentimentele se proiectează în aspectul pielii.

Pentru alegerea corectă a uleiului, ţineţi cont de tipul de piele. Pentru *pielea Vata* se recomandă uleiul de susan, de migdale sau uleiul *Vata* pentru masaj. Masajul poate fi zilnic. Pentru *pielea Pitta*, uleiul de cocos sau uleiul *Pitta* sînt cele mai bune; deoarece pielea este mai sensibilă, se recomandă un masaj la două sau trei

zile. *Pielea Kapha* are un aspect uleios, este grasă şi are nevoie de un tratament degresant şi, mai ales, de masaje uscate. Uleiul *Kapha* pentru masaj are proprietăţi astringente şi înviorează; se recomandă unul pînă la două masaje pe săptămînă.

Cum se procedează:

Dacă nu folosiţi nici unul dintre uleiurile gata preparate (de exemplu, uleiul *Vata*), trebuie să supuneţi uleiul vegetal de care dispuneţi la un proces de „maturare". Se înfierbîntă ulei de susan de bună calitate la aproximativ 110° C. În felul acesta, el devine mai fluid şi intră mai bine în piele. Efectul „maturării" nu dispare în timp, aşadar se poate „matura" dintr-o dată tot conţinutul unei sticle sau doze. Puneţi uleiul într-un vas şi încălziţi-l la flacără mică. Urmăriţi procesul şi evitaţi supraîncălzirea uleiului. Se poate folosi un termometru sau se pun, de la început, două-trei picături de apă în vasul cu ulei; la aproximativ 110° C se aude sfîrîitul picăturilor de apă. Din uleiul „maturat" astfel se ia de fiecare dată cantitatea necesară şi se încălzeşte la temperatura corpului.

- Începeţi cu pielea capului; luaţi aproximativ o lingură de ulei şi masaţi cu palmele, cu mişcări circulare, toată suprafaţa,.
- Continuaţi cu urechile, pe care le masaţi uşor, în sus şi-n jos, cu degetele. Mai ales partea dorsală a urechii şi pielea lipsită de păr, din spatele ei, sînt foarte receptive cînd trebuie calmată *Vata*.
- Începeţi masajul feţei trecîndu-vă palmele transversal peste frunte, şi continuaţi cu mişcări circulare uşoare pe tîmple şi obraji. Pe bărbie repetaţi mişcările transversale de pe frunte. În cele din urmă, masaţi uşor, ascendent şi descendent, cu degetele mijlocii, aripile nasului.
- Urmează acum ceafa şi gîtul. Ceafa o masaţi cu mişcări ascendente şi descendente, pornind de la umeri; masaţi gîtul cu blîndeţe, de jos în sus, cu ambele mîini alternativ, de mai multe ori.
- Masaţi viguros braţele, cu mişcări circulare la umeri, coate şi la încheieturile mîinilor şi cu mişcări ascendente şi descendente

energice pe braţe şi antebraţe. Masajul porneşte de la umăr şi se încheie la degete. Cuprindeţi fiecare deget cu palma şi masaţi-l pînă la vîrf, cu atenţie.

- Trunchiul şi abdomenul se masează cu blîndeţe : pieptul, dinspre margine spre mijloc, cu mişcări circulare, la femei, ocolind sînii. Sternul se masează cu mişcări ascendente şi descendente, apăsînd uşor. Urmează abdomenul : frecaţi-l uşor cu palma, cu mişcări circulare lente, în sensul acelor de ceasornic.
- Masaţi acum spatele şi şezutul cu mişcări energice, ascendente şi descendente.
- Masajul picioarelor este la fel de viguros ca şi cel al braţelor – cu mişcări circulare la genunchi şi glezne, ascendente şi descendente pe coapse şi gambe. Masarea picioarelor începe de sus, ca şi în cazul braţelor.
- În final, acordaţi multă atenţie labei piciorului. Masaţi circular gleznele, cu ambele mîini, frămîntaţi apoi călcîiul cu palmele, ca şi cum aţi dori să-l „stoarceţi" în direcţia tălpii. Treceţi-vă palma ascendent şi descendent peste tendonul lui Ahile şi apoi frecaţi cu putere şi cu mişcări iuţi, stimulatoare, partea superioară a labei piciorului. Masaţi degetele de la picioare şi spaţiile dintre ele şi încheiaţi tratamentul picioarelor cu masarea simultană a tălpii şi a părţii superioare a labei piciorului, cu ajutorul palmelor.

Durata masajului : de regulă, cinci-zece minute zilnic. După două-trei minute, uleiul începe să intre în piele. De aceea este bine ca, după masaj, să mai aşteptaţi 10-20 de minute pînă să faceţi baie sau duş. Surplusul de ulei poate fi îndepărtat cu o mănuşă de baie înfierbîntată sau se spală cu săpun.

Cel care îşi masează cu regularitate capul cu ulei de susan nu suferă de dureri de cap, nu-i cade părul şi nu încărunţeşte înainte de vreme. Capul şi fruntea sînt îndeosebi întărite. Părul se face negru, lung şi are rădăcina adîncă. Simţurile lucrează bine şi pielea feţei se luminează. Masarea capului cu ulei aduce somn adînc şi un sentiment de fericire.

Charaka Samhita, *Sutrasthana V*, 81-83

Recomandare ***Shiroabhyanga* întăreşte părul şi nervii**

Masajul capului este o componentă a tratamentului pentru întregul corp (*Abhyanga*) oferit în centrele Maharishi Ayurveda, pe care însă puteţi să-l faceţi şi acasă sau în timpul călătoriilor. Este uşor de învăţat şi are o serie de efecte valoroase, descrise şi în cele mai vechi texte ayurvedice. *Shiroabhyanga* :

- revigorează pielea capului şi hrăneşte firele de păr şi rădăcina lor ;
- stimulează creşterea părului ;
- înmoaie mătreaţa şi favorizează îndepărtarea ei prin spălare ;
- calmează spiritul, tonifică nervii şi favorizează somnul profund ;
- stimulează starea de sănătate, în general.

Cum se procedează :

Aveţi nevoie de ulei de susan uşor încălzit, de preferinţă într-un castron mic ; în funcţie de desimea şi lungimea părului, cantitatea trebuie să fie suficientă ca să îmbibaţi cu ulei toată suprafaţa pielii capului.

Pentru efectuarea masajului, aşezaţi-vă pe un taburet, în baie, dezbrăcaţi-vă pînă la jumătate şi acoperiţi cu un prosop hainele care pot fi pătate cu ulei.

Muiaţi degetele de la o mînă în uleiul din castron şi apoi, ţinînd cealaltă mînă sub degetele unse cu ulei, ca să nu murdăriţi în jur, aplicaţi uleiul pe păr, începînd cu mijlocul capului.

Cu vîrful degetelor de la ambele mîini, masaţi uleiul pe toată pielea capului, fără să apăsaţi, cu mişcări circulare. Procedaţi ca

atunci cînd vă spălaţi pe cap şi masaţi mereu de jos în sus, adică dinspre margine spre calotă şi mijlocul capului. Mai adăugaţi ulei dacă este nevoie. Din cînd în cînd, masaţi cu mişcări energice intermitente toate porţiunile, avansînd în lung şi ţinînd degetele ambelor mîini perpendicular pe pielea capului.

Prin masarea picioarelor cu ulei se lecuiesc de-ndată asprimea, uscăciunea, oboseala şi senzaţia de greutate, iar moliciunea, forţa şi stabilitatea lor cresc. Lumina ochilor se limpezeşte şi Vata *se calmează. Masajul picioarelor fereşte de sciatică, de pocnituri ale încheieturilor de la picioare, de suferinţe ale venelor şi vătămări de ligamente.*

Charaka Samhita, *Sutrasthana V*, 90-92

Recomandare ***Padabhyanga* calmează nervii şi înviorează picioarele obosite**

Masajul ayurvedic pentru picioare:

- calmează nervii şi favorizează somnul;
- revigorează sistemul nervos central;
- stimulează funcţiile organelor interne prin intermediul zonelor reflexogene;
- favorizează digestia;
- răcoreşte şi înviorează picioarele obosite;
- înmoaie calozităţile şi menţine supleţea şi flexibilitatea picioarelor.

Cum se procedează:

Folosiţi unul dintre uleiurile Ayurveda din plante aromate. Pentru picioare, alegerea ar trebui să se îndrepte mai ales către uleiul *Vata* sau folosiţi ulei „maturat" de susan sau de migdale. Aşezaţi-vă pe un prosop şi frecaţi mai întîi laba piciorului cu puţin ulei încălzit.

- Cuprindeţi gleznele cu ambele mîini şi faceţi patru mişcări de rotaţie într-un sens, apoi în celălalt.

- Frămîntaţi cu palma întinsă călcîiul, ca şi cum aţi dori să-l „stoarceţi" în direcţia tălpii.
- Treceţi-vă palma ascendent şi descendent peste tendonul lui Ahile şi apoi frecaţi cu putere şi cu mişcări iuţi, stimulatoare, partea superioară a labei piciorului.
- Masaţi degetele de la picioare şi spaţiile dintre ele şi încheiaţi tratamentul picioarelor cu masarea simultană a tălpii şi a părţii superioare a labei piciorului, cu ajutorul palmelor, făcînd mişcări uşoare, dar care cuprind toată suprafaţa.
- În final, frecaţi picioarele cu o pînză umedă încălzită sau faceţi o baie caldă la picioare. Apoi acordaţi picioarelor cîteva minute de repaus, stînd întins sau ţinînd gambele pe un plan mai ridicat decît restul corpului şi savuraţi starea de bine care se instalează imediat.

Recomandare ***Abhyanga* pentru abdomen, un remediu în durerile din zona bazinului, abdomenului şi spatelui**

Un masaj ayurvedic pentru abdomen:

- relaxează intestinele şi reduce peristaltismul;
- destinde muşchii spatelui;
- detensionează organele situate în bazin;
- are un efect general de relaxare şi calmare;
- favorizează circulaţia periferică în cazul picioarelor reci.

Cum se procedează:

Masajul vi-l faceţi singur sau apelaţi la ajutorul altei persoane.

Aveţi nevoie de un lighean cu apă fierbinte, un prosop şi ulei pentru masaj, de preferinţă ulei de susan, de migdale sau ulei *Vata* pentru masaj. Şi uleiul ayurvedic pentru masajul articulaţiilor şi al muşchilor are efecte remarcabile şi, de asemenea, puteţi folosi chiar şi ulei de ricin dacă aveţi crampe, de exemplu, în urma unei constipaţii.

În cazul unor probleme ale căror cauze sînt neclare, trebuie să consultaţi un medic.

Staţi culcat pe spate, relaxat şi, folosind ulei încălzit la temperatura corpului, masaţi cu palma întinsă, în sensul acelor de ceasornic, pe suprafeţe mari, toată partea moale a abdomenului. Ombilicul este centrul unuia dintre cercuri, pe care îl veţi executa foarte încet şi fără să apăsaţi, cu palma întinsă. Executarea unui cerc complet poate dura aproximativ zece secunde, aşadar masajul este lent şi liniştitor.

După aproximativ cinci minute, încheiaţi masajul. Muiaţi un capăt al prosopului în apa fierbinte, stoarceţi-l şi puneţi partea umedă şi caldă pe abdomen. Repetaţi procedura de mai multe ori. În final, îndepărtaţi urmele de ulei de pe piele cu partea udă a prosopului şi apoi ştergeţi-vă cu partea uscată. Odihniţi-vă cel puţin 10-15 minute. Este recomandabil să faceţi acest *Abhyanga* pentru abdomen seara, înainte de culcare.

Relaxare şi mişcare

Ayurveda consideră cauza tuturor îmbolnăvirilor şi a problemelor în faptul că spiritul este umbrit de sarcini şi de îndatoriri zilnice, de impresii şi întîmplări care împiedică introspecţia - calea de acces la o zonă de linişte şi claritate deplină, din ale cărei adîncuri izvorăşte sănătatea. Astfel, noi nu mai reuşim să percepem ce este sănătos, ce înseamnă să acţionăm corect, să avem o atitudine favorabilă vieţii. Nu mai simţim acele impulsuri subtile ce pornesc din miezul fiinţei noastre, care ne conduc şi ne dirijează şi nici nu mai auzim sau înţelegem glasul inimii, ce ne vorbeşte în clipele hotărîtoare ale vieţii. Aşa ajungem la decizii eronate, la abateri de la calea firească şi sănătoasă, la primul pas spre boală, suferinţă şi insucces.

De aceea, din vremuri străvechi, exerciţiile fizice, meditaţia şi alte metode de relaxare trec în Ayurveda drept calea spre sănătate,

fericire şi succes. Stresul şi graba nemăsurată, supărarea şi grijile, îndatoririle nenumărate şi complexe pe care, în ziua de azi, fiecare trebuie să le îndeplinească într-un timp scurt pretind o compensare prin momente regulate de repaus al trupului şi sistemului nervos. Pentru o sănătate bună şi durabilă trebuie să ne regăsim pe noi înşine zilnic, să avem timp pentru linişte, reculegere şi exerciţiu.

Recomandare Meditaţia transcendentală - o cale simplă spre linişte

Meditaţia transcendentală (MT) este un exerciţiu simplu, firesc şi uşor de învăţat, care se face zilnic, timp de 15-20 de minute, şezînd într-o poziţie comodă. Tehnica meditaţiei provine din aceeaşi tradiţie din care s-au născut Ayurveda şi celelalte ramuri ale cunoaşterii vedice. În ziua de azi, ea poate fi pusă în practică de oricine, indiferent de religie, concepţie despre lume, meserie sau aptitudine meditativă. MT este o metodă eficientă care a fost cercetată cu seriozitate şi pe larg din perspectiva ştiinţei. În întreaga lume, ea trece azi drept metoda de relaxare şi meditaţie cercetată cu cea mai mare consecvenţă.

Un avantaj important al MT - adusă în Occident la începutul anilor '50 ai secolului XX de yoghini Maharishi Mahesh - constă în faptul că ea funcţionează firesc, fără dificultăţi. Nu este nevoie de concentrare sau de efort ca să ne cufundăm într-o linişte sufletească profundă şi să ne conducem spiritul spre pacea lăuntrică, spre transcendenţă.

Liniştea profundă şi relaxarea pe care ajunge s-o cunoască cel ce meditează determină în organism o regenerare de durată, însoţită de multiple modificări fiziologice : respiraţia devine spontan mai liniştită, creşte rezistenţa pielii, musculatura se relaxează, hormonii stresului sînt reduşi, se intensifică irigarea cu sînge a creierului şi a membrelor ; apar, de asemenea, multe alte modificări pe care medicii şi fiziologii le-au evaluat la cei care practică acest tip de meditaţie.

După mai mult de 50 de ani de cercetare şi practicată zilnic de milioane de oameni, MT se dovedeşte o remarcabilă metodă :

- de prevenire şi tratare a stresului ;
- de punere în evidenţă a potenţialului creator uman ;
- de menţinere sau ameliorare a sănătăţii spirituale şi fizice, printre altele, în cazuri de astm bronhic, angină pectorală, tulburări de somn, alergii, predispoziţie la infecţii ;
- contribuie la stabilirea unei armonii în cazul afecţiunilor psihosomatice şi nu numai ;
- de curînd, a făcut senzaţie în lumea medicală deoarece s-a dovedit un mijloc natural şi eficient de combatere a hipotensiunii şi de prevenire a aterosclerozei.

Meditaţia transcendentală nu poate fi învăţată dintr-o carte, ci doar de la un îndrumător autorizat. Metoda de învăţare este aceeaşi în toată lumea. În anexă, veţi găsi adresele institutelor care asigură instruirea.

În cartea *Sănătate dinlăuntrul nostru - Meditaţia transcendentală* (*Gesundheit aus dem Selbst - Transzendentale Meditation*), am descris, împreună cu colegul meu din Austria, doctor în medicină Wolfgang Schachinger, experienţele medicale avute cu această tehnică de meditaţie, precum şi efectele ei atestate ştiinţific.

Recomandare **Respiraţia uşoară linişteşte şi relaxează**

Pranayama este un exerciţiu de respiraţie simplu, dar eficient din variatul spectru de aplicaţii ale Maharishi Ayurveda. Cîteva minute sînt suficiente ca să ne liniştim trupul şi sistemul nervos. Respiraţia liniştită, relaxată, pe fiecare nară, alternativ, armonizează modul de funcţionare a celor două emisfere cerebrale şi coordonează astfel diversele sarcini ce revin trupului şi spiritului. Aerul inspirat pe ambele nări reglează domenii care ţin de partea stîngă şi de cea dreaptă a corpului, cît şi de cele două emisfere cerebrale opuse.

Este cea mai potrivită cale de armonizare în vederea meditaţiei, deoarece atenţia este dirijată spre interior şi se produce o calmare a respiraţiei. Dacă efectuaţi exerciţii *Pranayama*, veţi avea o senzaţie plăcută de reducere a greutăţii trupeşti, de limpezire spirituală şi de refacere a energiilor nervoase.

Pranayama :

- vă ajută să ajungeţi într-o stare de linişte interioară ;
- îmbunătăţeşte puterea de concentrare şi memoria ;
- limpezeşte spiritul ;
- contribuie la încărcarea „bateriilor" energetice ;
- stimulează concentrarea înainte de reprezentaţii sau examene ;
- combate urmările stresului.

Cum se procedează :

Aşezaţi-vă comod, dar cu spatele drept ; în felul acesta, respiraţia „curge" plăcut şi liber. Cînd respiraţi, apăsaţi alternativ aripa dreaptă a nasului, cu degetul mare de la mîna dreaptă, şi apoi pe cea stîngă, cu degetul mijlociu şi cu inelarul. Începeţi acum exerciţiul cu expiraţia, blocînd alternativ nările, cu degetul mare, respectiv cu degetul mijlociu şi inelarul, în vreme ce continuaţi să respiraţi normal. Degetele rămîn tot timpul relaxate. Pentru ca braţul să nu obosească, puteţi să-l ţineţi sprijinit pe piept, însă nu şi pe spătarul scaunului sau pe o masă.

Iată, încă o dată, descrierea amănunţită a exerciţiului : blocaţi mai întîi nara dreaptă, apăsînd uşor aripa nasului, şi expiraţi pe nara stîngă. Apoi inspiraţi uşor prin nara stîngă. Acum blocaţi nara stîngă, cu degetul mijlociu şi cu inelarul de la mîna dreaptă, expiraţi şi apoi inspiraţi pe nara dreaptă. Reluaţi exerciţiul şi continuaţi. Respiraţia trebuie să decurgă firesc, de la sine.

De regulă, exerciţiul durează trei-cinci minute şi are efectul dorit. În final, coborîţi braţul şi odihniţi-vă un minut, cu ochii închişi.

Notă : O deosebire importantă faţă de majoritatea exerciţiilor de respiraţie constă în faptul că fluxul respirator este firesc şi nu încercăm să influenţăm în mod deliberat respiraţia. Cu alte cuvinte, nu vă străduiţi să respiraţi cît mai adînc şi nici nu prelungiţi timpul de expiraţie, respectiv de inspiraţie. În *Pranayama* nu este necesar s-o faceţi, respiraţi aşadar uşor şi firesc.

Atenţie : La unii oameni, se produce o modificare spontană a ritmului respiraţiei. Este normal şi un semn bun că aţi ajuns la o respiraţie echilibrată.

Recomandare Exerciţiile yoga menţin flexibilitatea şi tinereţea trupului

Asanele yoga, executate corect, relaxează şi regenerează în mod plăcut şi revigorează centrele energetice. Prin ele vă menţineţi corpul flexibil şi tînăr. Diferitele poziţii au efecte asupra corpului nostru – sînt stimulate şi revigorate organele interne, creierul, sistemul nervos şi glandele. De asemenea, ele influenţează favorabil şi psihicul :

- calmează şi înviorează ;
- fortifică memoria şi puterea de concentrare ;
- îi dau celui care le practică agilitate şi rezistenţă, fără a-l obosi sau enerva ;
- exerciţiile făcute cu regularitate sporesc energia fizică şi intelectuală ;
- ascut simţurile şi capacitatea de receptare, inclusiv în ceea ce priveşte propriul corp ;
- revigorează sistemul hormonal, energia sexuală şi sistemul imunitar ;
- prelungesc viaţa.

Asanele yoga trebuie exersate cu calm şi convingere. Ele pot să-şi dezvolte pe deplin efectele benefice numai respectînd aceste condiţii şi avînd atenţia îndreptată conştient asupra corpului şi a

fluxului energiilor. În cartea mea *Ayurveda de fiecare zi* (*Ayurveda für jeden Tag*), am descris un sistem simplu de exerciţii uşor de executat, destinate omului occidental (vezi pp. 64-77).

Recomandare Muzica *Gandharva-Veda* ne armonizează cu ritmurile naturii

Profeţii vedici simţeau şi auzeau sunetele specifice diferitelor momente ale zilei şi anotimpurilor. *Gandharva-Veda* este eterna muzică a naturii, redată sub forma aşa-numitelor *raga*, succesiuni de tonalităţi şi structuri melodice care deşteaptă în noi sunetele şi ritmurile naturii şi ne *armonizează* cu cea mai înaltă treaptă a creaţiei. Acesta este fundamentul meloterapiei ayurvedice pe care o puteţi practica în linişte, acasă. Muzica *Gandharva* este unul dintre cele mai eficiente mijloace terapeutice din Maharishi Ayurveda. De aceea, vă recomand să vă procuraţi cîteva CD-uri sau casete şi să faceţi cunoştinţă cu efectele tămăduitoare şi extrem de binefăcătoare ale acestei muzici delicate. Dacă doriţi să aflaţi mai multe, în cartea mea *Sunetele tămăduitoare ale Ayurveda* (*Die heilenden Klänge des Ayurveda*) ofer o perspectivă asupra naturii acestei muzici cu virtuţi terapeutice şi a numeroaselor posibilităţi de aplicare practică.

Muzica Maharishi-*Gandharva* are o serie de proprietăţi terapeutice importante, parţial confirmate şi de ştiinţa modernă :

- calmează şi relaxează, alungă teama (vezi p. 150) şi alină durerile ;
- aduce pace lăuntrică ;
- sincronizează şi ordonează funcţiile creierului, ameliorează puterea de concentrare şi memoria ;
- asigură un somn adînc şi odihnitor ;
- înteţeşte focul digestiei ;
- stabilizează sistemul imunitar ;
- amplifică inteligenţa emoţională ;
- aduce armonie în locuinţă ;

- stimulează creşterea plantelor ;
- în funcţie de tipul de *raga* şi de momentul zilei, are efecte specifice asupra trupului şi a spiritului, în diferite afecţiuni.

Cum se procedează :

- *Procuraţi-vă un CD sau o casetă audio adecvată unui moment al zilei*. În natură, proprietăţile sunetelor şi ale ritmurilor, numite *Praharas*, se modifică la aproximativ trei ore. Prin urmare, există diferite compoziţii şi improvizaţii muzicale pentru opt intervale de timp :

orele 4-7	orele 16-19
orele 7-10	orele 19-22
orele 10-13	orele 22-1
orele 13-16	orele 1-4

Alegeţi momentul zilei în care aţi dori să ascultaţi muzică. Dacă, de exemplu, seara sînteţi în căutare de odihnă, relaxare şi regenerare, înseamnă că aveţi nevoie de muzică *Gandharva* pentru intervalul orar 16-19 sau pentru următorul. Dacă dimineaţa doriţi limpezime spirituală, linişte lăuntrică, energie şi calm pentru ziua care începe, alegeţi CD-ul sau caseta corespunzătoare dimineţii (intervalul 4-7 sau 7-10). Unele piese muzicale pot fi însă ascultate în orice moment al zilei.

- *Muzica* Gandharva *trebuie ascultată în mod conştient şi în condiţii de relaxare, de preferinţă şezînd şi cu ochii închişi*. Aceasta înseamnă, de asemenea, că permiteţi muzicii să-şi facă efectul asupra dumneavoastră, fără s-o analizaţi sau s-o comentaţi. Nu vă aşteptaţi la o muzică în sensul occidental al cuvîntului, renunţaţi la ideile preconcepute şi observaţi modificările ce se petrec în trupul sau în conştiinţa dumneavoastră.
- *La început, ascultaţi numai cîteva minute*. Nu faceţi greşeala să lăsaţi de la început tot CD-ul, care durează mai mult de o oră, să „lucreze" asupra dumneavoastră. Muzica *Gandharva-Veda* are efecte foarte puternice ! Ea produce în organism numeroase modificări fiziologice pozitive şi, uneori, mai ales la început, ea trebuie să fie mai întîi „digerată".

- *Aveţi grijă ca redarea sunetelor să fie optimă*. Folosiţi o aparatură de redare a muzicii cît mai performantă. Fireşte că muzica Maharishi-*Gandharva-Veda* are cele mai bune efecte cînd este interpretată şi ascultată *live*, lucru care nu este posibil, din păcate, în viaţa de zi cu zi. Redarea prin intermediul unui CD sau al unei casete audio este, de asemenea, foarte eficientă. Piesele muzicale sînt înregistrate prin cele mai moderne tehnici, pentru o redare cît mai fidelă a sunetelor.
  Procuraţi-vă căşti sau difuzoare de calitate, precum şi un sistem stereo, pentru o redare cît mai fidelă a sunetelor.
- *Alegeţi un instrument pe care-l consideraţi plăcut auzului*. Sunetul instrumentului sau vocea interpretului trebuie să vă placă. În general, occidentalului îi plac şi i se par familiare sunetele fluierului de bambus şi ale santurului, un instrument asemănător cu ţambalul ; în schimb, cavalul, sitarul, fluierul ciobănesc sau părţile vocale i se par, la început, străine şi neobişnuite. De regulă, situaţia se schimbă în scurt timp. După două-trei zile de ascultare, instrumentul sau modul de a cînta capătă o cu totul altă calitate. Cercetările ştiinţifice au arătat că muzica *Gandharva-Veda* duce la armonizarea activităţii cerebrale, chiar dacă la început poate să pară neplăcută.

Recomandare **Sportul ayurvedic este adaptat fiecărui tip şi nu produce stres**

Sportul moderat, practicat cu regularitate, păstrează trupul şi spiritul într-o formă bună, oferă protecţie faţă de bolile metabolice, cardiace şi de circulaţie şi prelungeşte viaţa. Conceptul de antrenament în Maharishi Ayurveda, lansat de medicul american John Douillard, ţine cont de aceste constatări ale medicinei sportive moderne. Se

recomandă un program de mişcare regulat, individual, bazat pe principiile medicinei ayurvedice.

Dacă faceţi sport zilnic, măcar cîteva minute, fără efort şi fără constrîngerile performanţei, veţi reuşi să:

- obţineţi mai multă energie;
- cunoaşteţi mai bine bucuria de a trăi;
- deveniţi mai rezistent la bolile infecţioase;
- sporiţi energia sexuală;
- preveniţi bolile cardiovasculare;
- vă prelungiţi viaţa într-un mod sănătos şi fericit.

Trebuie să ţineţi cont de următoarele:

- *Sportul şi antrenamentul trebuie să fie o bucurie şi să asigure o stare de bine maximă, atît în timpul, cît şi după practicarea lor.* Practicarea corectă a unui sport duce la revigorarea trupului şi a spiritului şi la diminuarea stresului; de asemenea, el previne apariţia unui nou stres, vătămările, suprasolicitarea şi senzaţia de epuizare. Chiar dacă faceţi exerciţiile cu doar 50% din potenţialul de care dispuneţi, el creşte efectiv în fiecare zi.
- *Tipul de sport, programul şi timpul de antrenament trebuie să fie adecvate tipului ayurvedic căruia îi aparţineţi.* În cartea mea *Ayurveda - secretul tipului căruia îi aparţineţi* (*Ayurveda - das Geheimnis Ihres Typs*), descriu pe larg tipurile constituţionale ayurvedice, precum şi sporturile care se potrivesc fiecăruia (pp. 251-266).
- *Fiecare om este înzestrat, de la naştere, cu o inteligenţă internă care îl dirijează şi conduce.* Aveţi încredere în ceea ce percepeţi în interior şi, în timp ce faceţi sport, ascultaţi-vă trupul; vă va spune cu exactitate de cîtă mişcare şi de cît antrenament aveţi nevoie.

Sănătos pe parcursul celor patru anotimpuri

Primăvara, vara, toamna şi iarna au propriile lor legi şi supun capacitatea de adaptare a *Doshelor* unor anumite cerinţe. Dar printr-o atitudine corectă, puteţi să vă adaptaţi la schimbările de vreme şi climă şi să trăiţi sănătos, în ritm cu natura şi cu cele patru anotimpuri.

Recomandare Astenia de primăvară nu este inevitabilă

Primăvara, *Kapha* se acumulează în natură şi în organismul nostru. Cînd începe topirea zăpezilor şi răsare şofranul, după primele raze calde ale soarelui de primăvară, apar adesea şi primele semne de prea mult *Kapha* în organism: oboseală şi senzaţie de greutate, afectarea căilor respiratorii printr-o secreţie mucoasă abundentă sau chiar şi simptome de rinită alergică datorată înfloririi timpurii a copacilor etc. Toate acestea pot fi combătute în mod eficient.

- *Adaptaţi-vă alimentaţia.* Urmaţi regulile generale care vă ajută să echilibraţi *Kapha* (vezi pp. 17-19). Evitaţi mai ales consumul de alimente dulci, acre şi sărate, cît şi produsele greu digerabile, care sporesc *Kapha*. În schimb, alimentele cu gust amar, acru-amărui şi iute înviorează metabolismul, stimulează eliminarea toxinelor şi curăţă *srotele* (vase subţiri din organism prin care sînt transportate substanţe). Renunţaţi cîteva zile la produsele din lapte, mai ales la cele obţinute prin fermentare, pînă ce vă simţiţi din nou activ. De asemenea, evitaţi sau măcar reduceţi considerabil consumul de carne, mezeluri şi mîncăruri grase.
- *Cura uşoară de abstinenţă alimentară înlătură senzaţia de greutate şi reduce surplusul de* Kapha. Supe de verdeţuri, care stimulează metabolismul, o zi de ceai sau sănătoasa cură ayurvedică de orez elimină reziduurile în mod eficient (vezi recomandările de la pp. 176-177).
- *Ceaiul* Kapha *înviorează şi purifică.* Două-trei ceşti de ceai *Kapha* activează metabolismul, fără a produce o stare de agitaţie

(vezi recomandarea de la pp. 18-19). Şi băutura revitalizantă *Kapha* (vezi recomandarea de la pp. 34-35) stimulează metabolismul, curăţă şi detoxifică.

- *Apa fierbinte ajută la eliminarea reziduurilor*. Faceţi timp de o săptămînă o cură intensivă cu apă fierbinte : două-trei înghiţituri la fiecare jumătate de oră, în total, o jumătate de litru pînă la un litru, cantitate consumată pe parcursul unei zile.
- *Ghimbirul înfierbîntă cuptorul digestiei*. Ceaiul de ghimbir, băut în timpul zilei, intensifică *Agni*, ajută la arderea şi eliminarea otrăvurilor şi reziduurilor, împrospătează şi înviorează şi are toate efectele benefice ale ghimbirului (vezi modul de preparare la p. 79).
- Rasayanele *înviorează spiritul*. Lipsa de supleţe a spiritului, oboseala în gîndire sau chiar tristeţea din timpul primăverii sînt, de asemenea, expresia acumulării unui exces de *Kapha* în metabolism. Un ajutor în detoxifierea şi activarea metabolismului îl reprezintă *rasayanele*. Luaţi de două-trei ori pe zi cîte un comprimat de plante *rasayana Kapha*-mental.
- Rasayanele *curăţă şi detoxifică*. Corelate cu un regim alimentar uşor, apă fierbinte sau cu o cură uşoară de abstinenţă alimentară, următoarele *rasayane* elimină eficient surplusul de *ama* : *Ama-Clean* şi *Ama-Clean G* pentru detoxifiere, de trei ori pe zi cîte o tabletă, cu apă fierbinte, şi tablete *Triphala*, înainte de culcare, una pînă la patru tablete, în funcţie de frecvenţa scaunelor (vezi pp. 90-93).

Recomandare Răcoare în timpul verii

Vara, cînd temperaturile urcă, *Pitta* din natură şi din organismul nostru sporeşte. Cum însă corpul tinde în mod firesc către echilibru, el îşi reduce focul interior (*Agni*). Astfel, se ajunge la o reducere a activităţii calorice, la o încetinire a metabolismului şi, prin urmare, la scăderea forţei digestive. Iată şi urmările : ne este greu să fim activi fizic sau intelectual ; pe caniculă, apetitul este redus ; ne

mulţumim adesea numai cu fructe sau salate şi căutăm răcoare şi umbră. Cedaţi în faţa acestei tendinţe fireşti şi adaptaţi-vă hrana şi activităţile la condiţiile exterioare.

Iată cîteva recomandări ale Maharishi Ayurveda care urmăresc intensificarea digestiei şi a metabolismului, dar şi compensarea excesului de *Pitta* din natură.

- *Preparaţi-vă mîncăruri uşor digerabile, condimentate cu măsură*. Reduceţi alimentaţia sărată, acră, prea iute şi foarte fierbinte. Alegeţi, în schimb, mîncăruri cu gust dulce, amar şi acru-amărui, deoarece ele echilibrează *Pitta*. Dar pentru că focul digestiei este foarte slab din cauza căldurii mari, este recomandabil să condimentaţi bine mîncărurile – o tradiţie în ţările cu temperaturi ridicate. Trebuie să folosiţi acele condimente care stimulează focul digestiei, dar nu intensifică *Pitta* prea mult. Pe primul loc se află ghimbirul, dar sînt recomandabile şi mirodeniile proaspete, din grădină, precum şi alte condimente : coriandru, fenicul, curcuma, cardamom, scorţişoară sau şofran.
- *Preferaţi mîncărurile de vară uşoare*, cu dovlecei, castraveţi, dovleac, morcovi, sparanghel, broccoli, conopidă, salată, orez basmati, cereale, *Ghee*, brînză de vaci grunjoasă, *Lassi*, boabe de mungo galbene, ulei de măsline, ulei de cocos, migdale, fructe dulci şi zahăr *Sharkara* (zahăr de trestie de zahăr, purificat de substanţe acidifiante şi ameliorat după principii ayurvedice).
- *Reduceţi consumul următoarelor alimente* : cei care nu sînt vegetarieni ar trebui să renunţe măcar la carnea roşie şi să prefere carnea de pasăre, mai uşor digerabilă şi care sporeşte *Pitta* în mai mică măsură. Şi peştele, mai ales cel de mare, prea sărat şi condimentat la preparare (peştele la grătar, de pildă), măreşte *Pitta* în mod vizibil. Mezelurile conţin, de regulă, condimente iuţi şi intensifică *Pitta* ; la fel se întîmplă cu brînzeturile iuţi sau sărate şi cu toate produsele obţinute prin fermentarea laptelui, cu excepţia *Lassi*-ului. Dar şi alte alimente şi mirodenii iuţi încălzesc şi produc transpiraţie, chiar dacă într-o mai mică măsură decît

produsele de origine animală: sfecla roşie, vinetele, ridichile, roşiile, ardeii iuţi, ceapa, usturoiul, meiul, secara, porumbul, hrişca, fructele acre (portocale, grapefruit, lămîi), susanul, sîmburii de cashew, mierea, melasa, piperul, chili, seminţele de muştar, cuişoarele, chimionul, sarea, oţetul, ketchup-ul, alcoolul.

- *Mîncaţi numai cînd vă este într-adevăr foame*. Din cauza caniculei, focul digestiei funcţionează doar cu „flacără redusă". De aceea, aveţi grijă ca întotdeauna să mîncaţi cu măsură. Sînt de preferat mîncărurile uşoare: supe de legume, orez cu legume sau tăiţei. Salatele, drept garnitură, sînt cele mai indicate. Şi fructele sînt uşoare şi nu împovărează organismul. Condimentaţi cu *Pitta-Churna* şi utilizaţi la gătit *Ghee* (vezi recomandările de la pp. 27-29) şi ulei de cocos; în afară de *Ghee*, dintre celelalte grăsimi, doar uleiul de cocos are un efect răcoritor pentru *Pitta*.
- *Beţi şi în timpul verii apă fierbinte – este un paradox numai în aparenţă*. În multe ţări cu temperaturi ridicate nu se bea tradiţionala Coca-Cola rece ca gheaţa, ci se consumă băuturi calde! De ce? Lichidele reci ingurgitate trebuie să ajungă la temperatura corpului, astfel încît cuptorul digestiv se înfierbîntă. Urmarea este o transpiraţie abundentă şi, în scurt timp, se instalează din nou setea. Încercaţi, în schimb, să beţi apă fierbinte sau ceaiuri de plante care răcoresc *Pitta* (vezi mai jos). Datorită băuturilor calde, termostatul din interior este reglat pe treapta inferioară, iar efectul secundar este o scădere a temperaturii corpului. Totuşi, apa să nu fie clocotită: e suficient caldă.
- *Potoliţi-vă setea cu ceai de mentă sau cu ceai* Pitta. Menta este o plantă răcoritoare. O ceaşcă de ceai preparat din frunze proaspete de mentă răcoreşte şi înviorează în zilele fierbinţi de vară. Ideal este şi ceaiul *Pitta* (vezi recomandarea de la p. 34), din care puteţi bea mai multe ceşti.
- *Folosiţi uleiul aromat* Pitta. Şi parfumul proaspăt-dulceag al uleiului aromat *Pitta* împrospătează şi face ca atmosfera din încăperi să fie plăcută în zilele fierbinţi de vară.

Recomandare ***Lassi*** **pentru zile fiebinţi**

Băuturile *Lassi* împrospătează şi, de aceea, sînt consumate în multe ţări calde din Orient. Găsiţi reţeta de bază la pp. 30-31. Iată trei reţete ideale pentru sezonul cald.

Lassi *de mentă*

Menta este o plantă răcoritoare, iar un *Lassi* cu mentă proaspătă are un gust delicios, înviorează şi dă senzaţie de prospeţime.

Cum se procedează:

La fiecare pahar de *Lassi* se adaugă o jumătate de linguriţă de mentă proaspătă, mărunţită (dacă nu aveţi mentă proaspătă, puteţi folosi şi uscată).

Lassi *de cocos*

Pulpa fructului şi laptele de cocos sînt *Kapha* în stare pură; ele sting setea, răcoresc *Pitta* şi dau forţe noi cînd sînteţi epuizat, în zilele fierbinţi de vară.

Cum se procedează:

Lassi se completează cu puţin lapte de cocos sau pastă de cocos, o priză de vanilie şi zahăr.

Lassi *de trandafir*

Şi apa de trandafiri are un efect răcoritor şi dă un gust deosebit băuturii *Lassi*.

Cum se procedează:

Înainte de a amesteca băutura, adăugaţi cîteva picături de apă de trandafiri. Se îndulceşte după gust cu zahăr sau *Sharkara*.

Recomandare **Sănătos toamna**

Ca şi primăvara, toamna este un anotimp de tranziţie, marcat de influenţele *Vata* şi *Kapha* din natură. La începutul toamnei, serile

devin mai reci şi mai umede ; în octombrie şi în noiembrie, ceaţa şi ploaia indică creşterea influenţei *Kapha* în natură. Se înmulţesc răcelile, bronşitele sau afecţiunile sinusurilor. Este vremea să întreprindem ceva împotriva acestora. Trecerea de la vară la toamnă şi apoi la iarnă sînt marcate şi de *Vata* ; furtunile de toamnă anunţă schimbarea. Simptomele *Vata*, cum ar fi somnul neliniştit, durerile încheieturilor şi ale spatelui, dezechilibrul psihic, s-ar putea instala dacă nu ne apărăm prin mijloace şi atitudini ayurvedice simple, dar eficiente.

- *În anotimpurile de tranziţie, respectaţi recomandările referitoare la modul în care se echilibrează* Vata (vezi recomandările de la pp. 12-13). Acum sînt indicate mai ales băuturile calde, masajele cu ulei, ceaiul *Vata*, amestecul de mirodenii *Vata*, liniştea prelungită şi regenerarea.
- *Atenţie la* Kapha. Odată cu influenţa crescîndă a frigului şi a umezelii, trebuie să urmaţi recomandările referitoare la echilibrarea acestei *Dosha* (vezi recomandările de la pp. 17-19).
- *Faceţi o cură de dezintoxicare*. Dacă simţiţi că în organism s-au acumulat reziduuri, este o bună ocazie să o repetaţi, înainte de venirea iernii ; cura de apă fierbinte (vezi pp. 24-27), dar şi cura de orez (vezi recomandările de la pp. 176-177) sînt plăcute şi eficiente.
- *Feriţi-vă de infecţii prin* Amrit Kalash (vezi recomandarea de la pp. 35-36).

Recomandare Stabil în timpul iernii

Vîntul rece şi frigul uscat al iernii amplifică *Vata* din organism. De aceea, în acest anotimp aveţi nevoie mai ales de căldură, de mai multă linişte, de hrană caldă, bună şi de o îngrijire atentă a pielii, deoarece tinde să se usuce. Iarna, din cauza frigului, *Agni*, focul interior al digestiei şi al metabolismului, este, în mod normal, mai puternic decît în celelalte anotimpuri. Ca atare, în acest anotimp trebuie să mîncaţi mai mult şi mai consistent.

- *Ţineţi cont de recomandările referitoare la modul în care se echilibrează* Vata (vezi recomandările de la pp. 12-13), mai ales de cele care se referă la alimentaţie. Preferaţi mîncărurile calde şi hrănitoare (cu multe ingrediente, din paste făinoase sau sufleuri), produsele lactate (frişcă, orez cu lapte), nuci, migdale şi, de asemenea, fructe uscate puse la muiat, de pildă, curmale, stafide sau smochine (cu frişcă şi mirodenii : ghimbir, cardamom, curcuma şi scorţişoară). Reduceţi însă consumul de cruditäţi, salatele, varza şi mîncărurile uscate.
- *Folosiţi întotdeauna puţin* Ghee *la gătit*. El protejează celulele şi organele de efectul deshidratant al *Vata*.
- *Folosiţi mirodenii care calmează* Vata *şi produc căldură* : scorţişoară, fenicul, anason, nucşoară, chimion, cardamom, lemn-dulce, cuişoare, ghimbir proaspăt, pătrunjel sau busuioc.
- *În timpul sezonului rece, protejaţi-vă de infecţii cu* rasayana Amrit Kalash (vezi recomandarea de la pp. 35-36).
- *Îngăduiţi-vă un* Abhyanga *cu ulei de susan sau ulei* Vata *pentru masaj şi apoi o baie caldă*. Astfel vă protejaţi pielea, corpul este încălzit în întregime şi preveniţi un dezechilibru *Vata*. Şi o baie caldă la picioare, făcută seara, calmează *Vata* într-un mod binefăcător.

Plante şi mirodenii din farmacia ayurvedică a casei

Investiţia pentru realizarea unei farmacii ayurvedice cu întrebuinţări multiple este mică. Puţină rădăcină proaspătă de ghimbir, lămîie, miere, unt topit, lapte, *Lassi*, cîteva condimente, pe care probabil că le aveţi deja în dulapul din bucătărie, cîteva preparate ayurvedice cumpărate şi ceva *know-how* – iată ce vă trebuie ca să fiţi pregătit cu leacuri eficiente împotriva multor neplăceri ale vieţii zilnice. Păstraţi plantele medicinale şi mirodeniile în recipiente care le protejează de lumină şi aveţi grijă să fie de bună calitate ; cu alte cuvinte, preferaţi produse provenite din culturi ecologice sau din recoltele de plante sălbatice. Cele mai multe plante medicinale şi mirodenii pot fi găsite în magazinele ce comercializează produse ecologice, iar specialităţi precum *Sharkara*, zahărul ayurvedic, piperul cu bobul lung, seminţele de lotus măcinate sau amestecurile ayurvedice de plante pot fi procurate din magazinele profilate pe comerţul cu plante medicinale,

Piper cu bobul lung

Chimion

din magazinele Ayurveda sau prin poştă (adresele corespunzătoare sînt menţionate în anexă).

Iată lista celor mai importante ingrediente de care aveţi nevoie pentru diferite reţete şi recomandări.

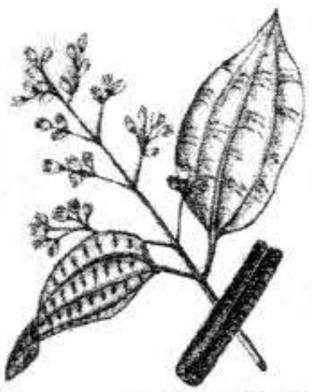
Alimente :
Ghee, lapte, *Lassi*, miere, lămîi, rodii (cînd este sezonul), ulei de susan, ulei de migdale, ulei de măsline, migdale, curmale, stafide.

Rădăcini :
Ghimbir, lemn-dulce.

Mirodenii şi plante medicinale :
Cardamom, curcuma, coriandru, anason, fenicul, chimion, scorţişoară, şofran, nucşoară, sare gemă, piper cu bobul lung, chimion, ajowan, asafoetida, galgant, flori de hibiscus, seminţe de roşcov.

Specialităţi ayurvedice :
Tablete *Triphala*, ulei de mentă, ulei pentru nas, ulei pentru articulaţii şi antireumatic, pulbere *shatavari*, tablete *ashwagandha*, ulei aromatic *Vata*, *Pitta* şi *Kapha*, *Churne Vata*, *Pitta* şi *Kapha*, ceai *Vata*, *Pitta* şi *Kapha*, ulei de tămîie, pastile pentru gît.

Extracte din plante proaspete :
Suc de Aloe Vera.



Scorţişoară

Aloe Vera

Sanscrită : *Kumari**

Cercetările arată că sucul de Aloe Vera are, printre altele, rezultate extraordinare în vindecarea arsurilor. Sucul obţinuit din planta proaspătă şi gelul din frunzele de aloe conţin substanţe active valoroase, cu proprietăţi terapeutice. Sînt bogate în vitamine, minerale, microelemente, mucopolizaharide şi alte substanţe vitale.

Gelul de Aloe Vera pentru uz extern :
- grăbeşte formarea de noi celule epiteliale şi favorizează cicatrizarea în cazul arsurilor, abceselor sau rănirilor ;
- dezinfectează, asigură hidratarea pielii şi îi redă supleţea.

Datorită acestor proprietăţi, gelul este unul dintre aditivii preferaţi în produsele cosmetice.

Recomandări : În cazul afecţiunilor cutanate menţionate mai sus, se aplică gel pur de Aloe Vera, de două ori pe zi. În privinţa herpesului, este eficientă şi o pastă de Aloe Vera şi curcuma.

Sucul proaspăt sau gelul de Aloe Vera pentru uz intern :
- ameliorează digestia, reglează peristaltismul intestinal, diminuează meteorismul, iar gelul are un uşor efect laxativ ;
- stimulează funcţiile ficatului şi ale splinei ;
- îmbunătăţesc capacitatea vizuală ;
- contribuie la eliminarea surplusului de apă din ţesuturi, deci reprezintă un adjuvant în tratarea edemelor ;

* În literatura de specialitate, plantele şi mirodeniile prezentate aici au felurite denumiri în sanscrită. Deoarece cartea ar fi neîncăpătoare ca să le menţionez pe toate, le voi numi, în cele ce urmează, numai pe cele care, după părerea mea, sînt cel mai des folosite.

- au efecte sudorifice şi antipiretice ;
- tonifică uterul ;
- au efecte generale de întinerire şi de fortificare şi echilibrează cele trei *Doshe*.

Recomandări : Folosiţi mai ales suc proaspăt de aloe obţinut din frunze recoltate manual, fără conservanţi şi amelioratori. Cînd utilizăm aloea, trebuie să diferenţiem şi să separăm cu atenţie sucul galben şi foarte amar din coaja frunzei (răşină = aloină) de gelul limpede, transparent al plantei, ceea ce o prelucrare mecanică nu reuşeşte întotdeauna. Sucul amar de aloe se foloseşte sub formă de extract uscat pentru obţinerea unui laxativ foarte puternic. După cum se ştie, o administrare îndelungată afectează totuşi intestinele şi, de aceea, trebuie neapărat evitată. Dacă aveţi un intestin leneş, recurgeţi la ajutorul oferit de recomandările medicinei ayurvedice (vezi pp. 110-112) ; ele propun soluţii naturale, mult mai utile şi mai eficiente decît un simplu laxativ.

O cură de suc de aloe curat, fără aloină, cîte 20-25 de ml, o dată sau de două ori pe zi, administrat într-un interval de una-două luni, sporeşte efectele benefice ale plantei.

În cazul bolilor de piele, de exemplu, neurodermită, se poate ca la începutul tratamentului fenomenele cutanate să ia amploare, mai ales în lipsa unei medicaţii depurative complementare. Consultaţi în prealabil un medic dermatolog.

Recomandare Gel de Aloe Vera pentru leziuni greu vindecabile şi ulceraţii ale pielii

Sucul proaspăt şi gelul de aloe stimulează vindecarea ulceraţiilor şi a leziunilor. Tratamentul extern cu aloe este benefic mai ales în ulcerele varicoase datorate trombozelor şi circulaţiei defectuoase.

Cum se procedează :

Pe rană se aplică zilnic, în strat subţire, cu o spatulă de lemn, suc sau gel proaspăt de Aloe Vera. Dacă este posibil, locul se lasă neacoperit. Se continuă tratamentul pînă la vindecarea completă.

Anason, fenicul şi chimion

Sanscrită : *Shatapushpa, Madhurika, Jiraka*

Cunoscutele mirodenii sînt folosite mai ales pentru a atenua meteorismul şi spasmele intestinale. Printre altele, ele conţin uleiuri eterice cu efect antibacterian şi calmează durerile gastrointestinale.

Anasonul, feniculul şi chimionul :

- sînt un remediu în meteorism, calmează spasmele intestinale, stimulează apetitul şi echilibrează flora intestinală ;
- atenuează durerile menstruale ;
- calmează nervii şi favorizează somnul ;
- sînt antiinfecţioase ;
- stimulează fluxul urinar.

Anasonul are efecte calorigene mai accentuate decît chimionul sau feniculul, calmează tusea şi stimulează expectoraţia. Seminţele întregi sînt uşor estrogene şi se presupune că stimulează energia sexuală şi lactaţia.

Recomandare Ceai de anason, fenicul şi chimion în amestec

Un ceai făcut din amestecul celor trei plante medicinale are toate efectele menţionate la p. 69.

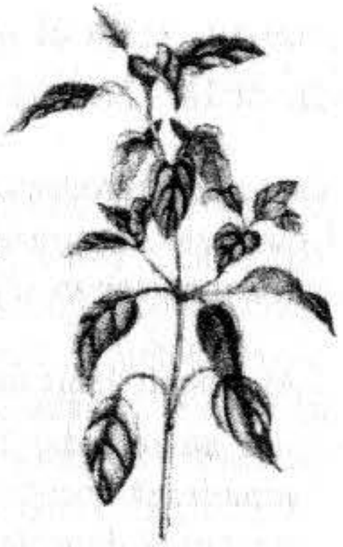
Cum se obţine :

Seminţele de anason, fenicul şi chimion – cîte o linguriţă cu vîrf din fiecare – se strivesc sau se zdrobesc (de preferinţă, într-un mojar) şi se acoperă apoi cu 0,25 l de apă clocotită ; se lasă la infuzat şapte-zece minute. Ceaiul făcut numai cu una dintre cele trei plante se pregăteşte la fel.

Notă : Deoarece anasonul stimulează uterul, nu se foloseşte în timpul sarcinii.

Busuioc

Sanscrită : *Tulasi*



Există aproximativ douăsprezece soiuri de busuioc care cresc prin grădinile noastre. Din punct de vedere medical, *Ocimum sanctum*, busuiocul sfînt, care, în sanscrita medicinei ayurvedice, se numeşte *Vishnu-priya* sau *Tulasi*, este cel mai valoros. El trece drept *sattvisch*, adică are darul să limpezească intelectul şi spiritul, deschizînd inima şi sufletul şi amplificînd calităţile oamenilor. În Africa de Sud, busuiocul este numit „iarba ţînţarului", deoarece parfumul lui alungă ţînţarii. În Ayurveda, această plantă străveche are o foarte largă întrebuinţare, confirmată şi completată de ştiinţă. A fost cercetat îndeaproape efectul de reducere a zahărului din sînge şi au fost identificate diferite substanţe active, în special uleiuri eterice. Aceste substanţe odorante au o influenţă pozitivă asupra fumătorilor, înviorîndu-i şi reconfortîndu-i ; ele limpezesc gîndurile, neutralizează stresul provocat de suprasolicitare şi alungă depresiile.

Ceaiul sau *decoctul* de busuioc :

- limpezeşte spiritul, neutralizează stresul şi suprasolicitarea (vezi recomandările de la pp.195-196 şi 119) ;
- are un efect calmant şi de protecţie în afecţiunile căilor respiratorii, în special tuse, bronşită, pleurezii şi astm bronhic (vezi recomandarea de la pp. 195-196) ;
- este febrifug şi stimulează transpiraţia ;
- este antiinflamator şi antibacterian ;
- calmează colicile în cazul tulburărilor gastrointestinale (vezi recomandarea de la pp. 119) ;

- conţine cupru în formă ionizată care fortifică sistemul imunitar ;
- tonifică inima şi organele sexuale (vezi pp. 202 şi urm.).

Extractul de frunze alcoolizat :

- scade nivelul glicemiei ;
- reduce tensiunea arterială.

Sucul proaspăt, obţinut prin presarea frunzelor, băut cu regularitate :

- este un tonic (*rasayana*) (vezi recomandarea de la p. 148) care stimulează apetitul şi are un efect vermifug.

Sucul proaspăt, obţinut prin presarea frunzelor, aplicat local :

- calmează durerile (de exemplu, pe cele de natură reumatică) şi pruritul cauzat de înţepături de insecte şi are dovedite efecte benefice şi asupra micozelor (vezi p. 141).

Recomandare Ceai de busuioc

Ceaiul de busuioc este un tonic uşor, utilizat în răceli şi împotriva colicilor gastrointestinale.

Cum se obţine :

Într-o ceaşcă mare, se toarnă apă fierbinte peste o linguriţă de busuioc uscat sau proaspăt (dacă se poate, *Ocimum sanctum*), după care se lasă la infuzat 10-15 minute. Se bea cald.

Coriandru

Sanscrită : *Dhanyaka*

Coriandrul este o veche mirodenie şi plantă medicinală, menţionată atît în scrierile ayurvedice în sanscrită, cît şi în papirusurile Egiptului antic sau în Vechiul Testament (Exodul 16,13). Florile proaspete de coriandru au un miros neplăcut de ploşniţă, care dă şi numele plantei : în limba greacă, *kori* înseamnă „ploşniţe". De aceea, în limba germană el este numit adesea şi „chimionul ploşnitei" (*Wanzenkümmel*). Coriandrul este o componentă importantă a *pulberii de Curry*, atît al *Garam masala* din nordul Indiei, cît şi al *Sambaar podi* din sud. Această plantă aromată conţine uleiuri eterice, care poartă principala „răspundere" pentru diferitele proprietăţi terapeutice.

Extractele reci, ceaiurile, esenţele sau pulberile obţinute din fructe şi frunze de coriandru :

- sînt un remediu în tulburările gastrointestinale (combat meteorismul, atenuează crampele, stimulează activitatea musculaturii intestinale, fortifică stomacul) ;
- au efecte calmante asupra nervilor ;
- sînt un adjuvant în tratamentul diabetului, deoarece stimulează în mod evident secreţia de insulină şi au totodată efecte asemănătoare insulinei ;
- noile cercetări ştiinţifice arată că această plantă fixează metalele grele şi contribuie la eliminarea lor şi de aceea poate fi utilizată în mod eficient pentru dezintoxicare (extractul din frunze de coriandru este cunoscut sub denumirea de cilantro). Tratamentul cu coriandru, pentru eliminarea metalelor grele, nu trebuie totuşi să fie făcut pe cont propriu, ci cu ajutorul unui medic specialist ;
- în Ayurveda, coriandrul trece drept diuretic şi antiinflamator ; de asemenea, calmează *Pitta*, în special în inflamaţiile căilor urinare ;

- mestecatul seminţelor de coriandru îndepărtează mirosul neplăcut al gurii, iar spălăturile oculare cu decoct de fructe de coriandru sînt utile în cazul conjunctivitelor.

Recomandare **Coriandrul în tratamentul erupţiilor cutanate**

În erupţiile cutanate însoţite de prurit sau usturimi, de exemplu, în cele cu formare de papule (urticarie), ca formă de manifestare a unei alergii sau a unei dermatite de contact (iritaţie a pielii datorată intoleranţei la o substanţă), puteţi recurge, ca primă măsură, la un tratament extern sau intern pe bază de coriandru.

Cum se procedează :

Se aplică o frunză proaspătă de coriandru, strivită, pe locul afectat. Ea reduce inflamaţia şi calmează usturimile sau pruritul. De asemenea, beţi ceai de coriandru : se opăresc o linguriţă de seminţe de coriandru cu o ceaşcă de apă clocotită, se lasă la infuzat zece minute (vezi şi recomandarea de la pp. 102-103).

Curcuma

Sanscrită : *Haridra*

Curcuma este mirodenia care dă culoarea galbenă a curry-ului. În ziua de azi, pulberea de curcuma se poate procura din orice magazin de mirodenii. Cercetările farmacologice moderne confirmă efectele sale terapeutice, cunoscute de milenii.

Curcuma :

- favorizează secreţia biliară, protejează şi ameliorează funcţiile hepatice şi este un remediu împotriva stărilor de greaţă ;
- stimulează formarea mucoasei gastrice, aşadar protejează stomacul şi atenuează durerile gastrice ;
- are efecte antialergice şi de aceea este un leac „de casă" împotriva rinitei alergice (vezi recomandarea de la p. 135) ;
- este anticoagulant, reduce aşadar riscul producerii trombozelor ;
- este antiinflamator, uneori are efecte mai puternice decît cele ale hidrocortizonului ;
- contribuie la scăderea colesterolului ;
- este un antioxidant eficient ;
- are efecte antibacteriene şi, aplicată extern, favorizează vindecarea rănilor (vezi recomandarea de la pp. 99-100).

Recomandare **Pulbere de curcuma în tratamentul tumefacţiilor**

În tratamentul tumefacţiilor cauzate de răniri sau în inflamaţiile de natură reumatică este de folos o cataplasmă cu pastă de curcuma.

Cum se obţine :

În funcţie de dimensiunea umflăturii, se amestecă o linguriţă, cel mult o lingură de pulbere de curcuma cu o cantitate egală de *Ghee*

(vezi recomandările de la pp. 27-29) sau cu sare, jumătate din cantitate (o jumătate de linguriţă, cel mult o jumătate de lingură), şi se aplică pe locul afectat. Se acoperă cu un pansament sau cu o compresă şi se lasă să acţioneze cît timp consideraţi că este necesar şi nu vă deranjează.

Flori de hibiscus

Sanscrită : *Japa*

Hibiscus rosa-sinensis (asemănătoare cu trandafirul, trandafir chinezesc) are numeroase întrebuinţări. În medicina ayurvedică se folosesc mai ales florile acestei malvacee, dar şi rădăcinile şi seminţele. Florile de *japa*, o plantă de grădină îndrăgită în India, aclimatizată şi la noi, au un gust puţin acrişor, acru-amărui şi amar şi sînt hemostatice şi antiinflamatorii.

Un ceai de flori de hibiscus :

- diminuează hemoragiile şi reduce menstruaţia şi de aceea este un remediu verificat în menstrele abundente, de durată sau prea frecvente (vezi p. 18) şi în metroragii (cauzele organice trebuie să fie determinate de medicul ginecolog !) ;
- este un remediu şi în hemoragiile nazale (vezi p. 213) ;
- poate fi utilizat în tratamentul scaunelor diareice hemoragice şi al hemoroizilor hemoragici (vezi p. 153) ; se va ţine un regim alimentar adecvat ;
- calmează nervii, este indicat în stări de nervozitate şi în tulburări de concentrare (vezi p. 222) ;
- are efecte benefice în insuficienţa cardiacă ; se bea cu regularitate cîte o ceaşcă, dimineaţa şi seara ;
- calmează durerile, scade febra şi este răcoritor (vezi p. 192) ;
- curăţă sîngele şi este un tonic general ; se consumă una-trei ceşti pe zi.

Recomandare **Ceai de flori de hibiscus**

Cum se obţine :

Opăriţi o linguriţă de flori cu o cantitate de apă corespunzătoare unei ceşti şi lăsaţi la infuzat 5 minute. În funcţie de situaţie - cazuri acute sau într-un tratament de durată - beţi una-trei căni pe zi.

Notă : Ceaiul are ca efect reducerea menstruaţiei, aşadar nu-l beţi dacă sîngerarea este foarte redusă sau are întîrzieri frecvente.

Ghimbir

Sanscrită : *Sunthi* (uscat)
Ardraka (proaspăt)

Rădăcina de ghimbir dă mîncării o aromă proaspătă, care înviorează, şi trece drept un remediu-minune în numeroase afecţiuni. Efectele terapeutice au fost cercetate ştiinţific. Valoarea medicală a plantei se datorează în special uleiului eteric şi substanţelor iuţi pe care le conţine.

Ghimbirul intensifică *Agni*, focul digestiei şi al metabolismului, fără să ridice temperatura generală a corpului, cum se întîmplă în cazul altor condimente. De aceea, la menopauză, femeile care suferă de bufeuri îşi pot condimenta mîncarea cu ghimbir, fără să rişte o stimulare excesivă a *Pitta*.

Substanţele active ale rădăcinii de ghimbir :

- atenuează neplăcerile legate de digestie, cum ar fi indispoziţiile gastrice, greaţa, senzaţia de preaplin, pirozis, meteorismul şi colicile ; regularizează şi tonifică flora intestinală şi este un adjuvant în detoxifiere şi evacuarea reziduurilor prin intestin ;
- combat „răul de călătorie", greaţa, în timpul sarcinii sau în urma unei anestezii (s-a demonstrat că sînt mai eficiente decît medicamentele convenţionale) ;
- sînt un remediu în diareea acută ;
- reglează circulaţia sîngelui, reduc tensiunea arterială, dar stimulează circulaţia sangvină la hipotensivi şi favorizează irigarea cu sînge a epidermei (eficiente în degerături şi circulaţie periferică defectuoasă) ;
- sînt anticoagulante, previn trombozele ;
- reduc hipercolesterolemia datorată alimentaţiei ;
- calmează inflamaţiile şi durerile, fortifică sistemul imunitar şi au efecte antitusive.

Notă : În unele situaţii – de exemplu, diaree (vezi recomandarea de la pp. 114-115) sau stare acută de greaţă (vezi recomandarea de la p. 115) –, sucul proaspăt de rădăcină de ghimbir este mai eficient decît pulberea de rădăcină uscată, mai iute şi mai iritantă.

Recomandare **Ceaiul de ghimbir împrospătează, detoxifică şi stimulează digestia**

Un ceai de ghimbir care împrospătează şi detoxifică are toate virtuţile tămăduitoare ale ghimbirului.

Cum se obţine :

La o jumătate de litru de apă clocotită (fiartă zece minute fără capac) se adaugă una-două felii de rădăcină de ghimbir ; ceaiul se păstrează într-un termos.

Pe parcursul unei zile, se beau mai multe ceşti de ceai cald.

Lămîia
Sanscrită : *Jambira*

Despre numeroasele virtuţi tămăduitoare ale lămîilor s-au scris tomuri întregi. Atît în Ayurveda, cît şi în medicina naturistă occidentală, ea trece drept un valoros remediu naturist. Este ştiut că lămîia conţine o mare cantitate de vitamina C. De aceea, ea contribuie mai ales la creşterea rezistenţei organismului faţă de infecţii şi previne scorbutul. Ştiaţi însă că lămîia conţine şi vitaminele A, B1, B2 şi B3 ? Împreună cu bioflavonele, cumarinele şi preţioasele uleiuri eterice, ele îmbogăţesc considerabil spectrul efectelor curative ale acestui fruct. Deşi zeama de lămîie este foarte acră, după digerare ea capătă proprietăţi alcaline şi atenuează afecţiunile reumatice, care sînt influenţate de formarea acizilor. Flavonele, la rîndul lor, tonifică pereţii interiori ai vaselor de sînge şi sînt un remediu împotriva varicelor. Uleiul eteric de lămîie are efecte antiseptice şi antibacteriene.

Sucul proaspăt de lămîie :

- sporeşte apetitul, combate meteorismul şi, datorită efectelor antibacteriene, este de folos în infecţiile gastrointestinale ;
- este un remediu eficient în răceli, gripă şi infecţii respiratorii ;
- este antireumatic şi un important antioxidant ;
- scade febra ;
- previne sîngerarea gingiilor ;
- tonifică ficatul şi pancreasul ;
- reduce aciditatea gastrică şi este un remediu în ulcerele gastrointestinale ;
- fortifică vasele de sînge şi capilarele şi previne ateroscleroza ;
- este un tonic natural în numeroase boli cronice şi contribuie la menţinerea unei stări generale bune ;
- în gargară (amestecat cu apă caldă şi miere), atenuează durerile de gît, inflamaţiile gingiilor şi ulceraţiile mucoasei bucale (afte).

Aplicat extern, sucul de lămîie combate mîncărimile provocate de înţepăturile de insecte, este un remediu în acnee, calmează durerile provocate de insolaţie şi este folosit, în medicina populară, împotriva micozelor localizate la picioare şi a negilor.

Recomandare Apă cu miere şi lămîie

Efectele curative ale lămîii sînt completate ideal de miere, care, conform aprecierilor ayurvedice, reduce *Kapha* şi contribuie la eliminarea reziduurilor şi a acumulărilor de mucus, dimineaţa, dar şi la curăţarea organismului. Apa cu miere şi lămîie este un tonic şi un depurativ cu un spectru foarte larg de efecte (vezi mai sus), stimulează capacitatea de rezistenţă a organismului şi digestia.

Cum se obţine :

Se încălzeşte un pahar cu apă de la robinet, apă de izvor sau apă minerală plată, se adaugă sucul de la o jumătate de lămîie coaptă şi o linguriţă de miere de foarte bună calitate. Apa nu are voie să fie fierbinte, deoarece mierea nu trebuie încălzită peste 40° C. Această băutură tonică nu trebuie să fie acră, fiindcă un stomac sensibil nu suportă o concentraţie prea mare de suc acru.

Lemn-dulce

Sanscrită : *Madhuka*

Rădăcina de lemn-dulce este un adaos în multe preparate vegetale şi ceaiuri medicinale şi se foloseşte, de asemenea, ca leac în felurite afecţiuni.

Rădăcina de lemn-dulce :

- este o *rasayana* valoroasă, un tonic pentru nervi ;
- un antiinflamator puternic (de exemplu, în artrită, inflamaţii gastrointestinale) ;
- tonifică ochii şi îmbunătăţeşte vederea ;
- atenuează astmul, bronşita şi răcelile (este un expectorant, printre altele) ;
- este un remediu în ulcerul gastric (reduce secreţia de suc gastric şi formează o peliculă protectoare groasă pe mucoasa stomacului) ;
- are un uşor efect laxativ.

Oamenii de ştiinţă au constatat că rădăcina de lemn-dulce potenţează rolul cortizonului din organism : de exemplu, în situaţii de stres accentuat, ea protejează funcţia capsulei suprarenale. De asemenea, a fost confirmată şi experienţa medicinei naturiste, care susţine utilitatea lemnului-dulce în tratamentul ulcerului gastric şi al pirozisului ; aplicat extern, el are un efect calmant asupra herpesului şi a ulceraţiilor cavităţii bucale. Substanţa activă a rădăcinii de lemn-dulce, glicerizina, combate nu numai virusul herpetic, ci şi alţi viruşi şi este utilă inclusiv în hepatite şi ciroze hepatice.

Recomandare **Decoct de lemn-dulce**

Decoctul are efectele descrise mai sus şi este recomandabil mai ales în răceli şi răguşeală.

Cum se obţine :

O lingură de rădăcină de lemn-dulce (sfărîmată) se fierbe într-un litru de apă timp de zece minute, se strecoară şi se bea cît se poate de cald, cu înghiţituri mici.

Nucşoara

Sanscrită : *Jatiphalah*

Seminţele de nucşor au efecte tonice şi calmante.

O cantitate mică de nucşoară (o priză) :

- favorizează somnul ;
- are efecte antiseptice ;
- este un remediu în tulburările gastrointestinale, cum ar fi diareea, starea de vomă şi de greaţă, combate meteorismul şi stimulează apetitul ;
- calmează durerile de dinţi ;
- are efecte tonice asupra uterului, după naştere, şi este un afrodiziac (tonic sexual şi pentru nervi).

Recomandare Lapte de nucşoară

Laptele de nucşoară este un tonic valoros şi are un efect calmant în afecţiunile descrise mai sus.

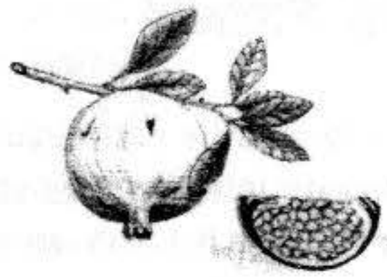
Cum se obţine :

Se fierbe un vîrf de cuţit de nucşoară într-o ceaşcă de lapte şi se bea în funcţie de necesităţi sau înainte de culcare, în cazul tulburărilor de somn. Cina trebuie să fie uşoară şi vegetariană.

Notă : Se consumă doar în cantităţi mici – maximum o priză (pînă la un vîrf de cuţit mic) deoarece dozele mai mari sînt otrăvitoare.

Rodia

Sanscrită : *Dadimah*



Rodiile provin din Asia de Sud-Vest şi au fost aclimatizate ulterior în spaţiul mediteranean. Fructele sînt recoltate toamna şi se pot procura din magazinele cu legume şi fructe de la noi, atît toamna, cît şi iarna. Se consumă pulpa fructului, sîmburii şi septurile (pereţii despărţitori dintre două cavităţi). Fructele au gust dulce, acru şi acru-amărui, echilibrează *Pitta*, tonifică sistemul imunitar şi întregul organism şi sînt afrodiziace. Sînt uşor laxative, dar pe de altă parte, opresc diareea şi au efecte diuretice.

Rodia :

- scurtează perioada de convalescenţă (are un conţinut mare de vitamina C), mai ales în urma unor boli diareice ;
- substanţele amare pe care le conţine stimulează formarea de leucocite (globule albe), după chemoterapie, de exemplu ;
- substanţele astringente sînt antidiareice şi calmează inflamaţiile intestinale ;
- Ayurveda recomandă rodia şi în anemii, afecţiuni bronhice, dureri oculare şi ale urechilor şi în afecţiuni ale splinei ;
- coaja şi scoarţa fructului au efecte vermicide şi vermifuge.

Notă : Coaja şi scoarţa fructului conţin alcaloizi otrăvitori ce pot fi utilizaţi numai sub supraveghere medicală (decoct pentru terapia teniazei).

Recomandare **Suc de rodie ca remediu în tulburările gastrointestinale**

În tulburările gastrointestinale provocate de o alimentaţie incorectă sau de infecţii, sucul de rodie are un efect de reglare, combate meteorismul şi este antidiareic.

Cum se obţine :

Se taie o rodie în jumătate. Cu o lingură, se scoate dintre septuri pulpa fructului, cu tot cu sîmburi, şi apoi se obţine sucul, cu ajutorul unui storcător de fructe. Se strecoară pentru îndepărtarea resturilor de sîmburi. Se bea zilnic cîte un pahar mic de suc.

Roşcove

Sanscrită : *Methika*

Roşcovele sînt un preţuit leac ayurvedic răspîndit mai ales în partea de nord a Indiei. Sub formă de pulbere, se întîlneşte ca mirodenie pentru curry. Din seminţe, care au un gust uşor amărui şi aromat, se pot obţine decocturi, pulberi, paste sau piureuri cu virtuţi terapeutice. Pe lîngă albumine şi ulei gras, ele conţin vitaminele A, B1 şi C, precum şi unele minerale. Efectele principale ale acestei vechi plante de cultură vizează sistemul nervos, căile respiratorii şi organele sexuale.

Seminţele de roşcov :

- sînt afrodiziace, se folosesc mai ales ca tonic după bolile epuizante şi, de asemenea, stimulează creşterea în greutate, mai ales după o slăbire cauzată de stres sau de boală ;
- stimulează lactaţia ;
- atenuează inflamaţiile mucoasei stomacale şi ulcerele stomacale ;
- scad glicemia şi colesterolul ;
- îndepărtează mirosul neplăcut al gurii şi ameliorează simţul gustativ ;
- scad febra şi sînt un remediu în vindecarea tusei cronice ;
- stimulează creşterea părului ;
- tonifică nervii.

Extern, roşcovele se pot folosi pentru cataplasme în vindecarea abceselor, furunculelor şi afecţiunilor ganglionare.

Recomandare **Tonic din seminţe de roşcov**

Acest tonic este o adevărată sursă de energie şi un remediu în cazurile de apatie sexuală provocată de boală sau de suprasolicitare.

Cum se obţine :

Se fierbe o linguriţă de pulbere de seminţe de roşcov într-o cană cu lapte. Se bea cald, de două ori pe zi. Dacă nu vă place sau nu toleraţi laptele, fierbeţi două linguriţe de seminţe de roşcov în 100 ml de apă pînă ce rămîn numai 25 ml şi beţi această cantitate de două ori pe zi.

Notă : Nu mîncaţi roşcove în cantităţi mari, în timpul sarcinii.

Tămîie

Sanscrită : *Sallaki*

Tămîia, răşina arborelui originar din sudul Arabiei, estul Africii şi India, are puternice proprietăţi antiinflamatorii, care şi-au găsit, utilizarea în medicina ayurvedică timp de milenii. Uleiul aromat de tămîie are un spectru larg de posibilităţi de utilizare. Puteţi găsi uleiul de olibanum în magazinele de specialitate sau în farmacii. Extern, el are considerabile efecte tămăduitoare.

Uleiul de tămîie :

- vindecă negii (vezi recomandarea de la p. 169) ;
- ajută la vindecarea herpesului şi a aftelor de pe mucoasa bucală (vezi p. 155) ;
- dezinfectează plăgile purulente ;
- alungă insectele (în lampa pentru aromaterapie) ;
- calmează pruritul provocat de înţepăturile de insecte (vezi p. 160) ;
- poate fi utilizată pentru inhalaţii, în răceli.

Recomandare Băi parfumate cu tămîie, în răceli sau pentru relaxare

Vaporii eterici de tămîie liniştesc şi relaxează trupul şi spiritul. Vă puteţi pregăti o binefăcătoare baie regenerativă, recomandabilă şi pentru activarea energiilor vindecătoare, în cazul răcelilor, folosind cîteva picături de ulei de tămîie şi smîntînă pentru frişcă.

Cum se procedează :

Se amestecă trei pînă la cinci picături de ulei de tămîie arăbească sau africană cu două linguri de smîntînă pentru frişcă ; amestecul se pune în apa de baie.

Triphala

Triphala este, poate, cel mai vestit amestec ayurvedic şi un medicament aproape universal. *Tri-phala* înseamnă „trei fructe", pe care le şi conţine. În textele vechi, cele trei fructe miraculoase, *haritaki*, *bibitaki* şi *amalaki*, sînt ridicate în slăvi pentru virtuţile terapeutice tămăduitoare şi pentru utilitatea lor aproape universală. Ele sînt considerate *rasayane* foarte puternice, deci nişte întăritoare care curăţă organismul, îi sporesc şi îi menţin capacitatea de rezistenţă. În India se spune că medicul care ştie să folosească *Triphala* corect poate să vindece toate bolile cu ajutorul ei. Ştiinţa modernă confirmă multe dintre efectele terapeutice la care au apelat *vaidya*, medicii ayurvedici.

Triphala există sub diferite forme : pulbere, marmeladă, tablete, sub formă de băuturi sau chiar amestecată cu *Ghee*. Ea poate fi folosită extern, ca o pastă obţinută prin fierbere, sau ca aditiv în băile de aburi, pentru curăţarea pielii şi vindecarea afecţiunilor cutanate. Administrată intern, *Triphala* este una dintre cele mai eficiente combinaţii de plante folosite pentru eliminarea toxinelor rezultate din metabolism. De asemenea, facilitează purgaţia în curele de detoxifiere şi de abstinenţă alimentară şi stimulează digestia.

În plus, aceste fructe miraculoase sînt folosite, separat sau împreună, alături de alte plante medicinale, în diferite preparate.

Înainte de a vă prezenta cîteva dintre posibilităţile de utilizare a tabletelor de *Triphala*, vă voi arăta care sînt efectele descrise şi urmărite ale acestor trei fructe, foarte răspîndite în mediul rural şi în grădinile din India, unde sînt folosite şi în alimentaţie – de exemplu, sub formă de marmeladă.

Fructele separate au virtuţi tămăduitoare comparabile, dar împreună se completează, devenind un medicament universal pe care omul sănătos îl poate lua preventiv, iar cel bolnav, după prescripţiile medicului.

Triphala :

- este una dintre *rasayanele* cel mai eficiente – un tonic complet pentru spirit şi trup, cu efecte de întinerire şi de echilibrare a celor trei *Doshe* ;
- înviorează ochii, menţine şi îmbunătăţeşte capacitatea vizuală şi, administrată preventiv, asigură protecţie împotriva cataractei şi a glaucomului ;
- este un remediu excelent pentru piele : curăţă sîngele şi ţesuturile cutanate, detoxifică ficatul, protejează împotriva infecţiilor bacteriene, dă strălucire pielii, o hidratează şi influenţează pozitiv irigarea ei cu sînge ;
- hrăneşte părul, întăreşte rădăcinile şi favorizează creşterea părului, combate încărunţirea prematură ;
- ameliorează asimilarea substanţelor nutritive în tractul digestiv şi, de asemenea, absorbţia de fier ;
- protejează inima ;
- curăţă aşa-numitele *srota*, canalele fine ale organismului, avînd aşadar un efect puternic de detoxifiere (atestat ştiinţific) şi ameliorează funcţiile excretorii ale organismului ;
- combate constipaţia ;
- limpezeşte spiritul şi îmbunătăţeşte memoria ;
- ameliorează funcţiile ficatului şi ale splinei, reduce colesterolul ;
- reduce iritabilitatea uretrei, care se manifestă prin usturimi, are un efect uşor diuretic ;
- este un tonic pulmonar puternic, echilibrează *Shleshaka Kapha*, care reglează hidratarea şi mucusul pulmonar şi ajută organismul să învingă infecţiile căilor respiratorii ; tonifică şi hrăneşte ţesutul pulmonar, în general ;
- sporeşte fertilitatea bărbatului şi a femeii, echilibrînd *Apana-Vata* (vezi p. 101), favorizează o menstruaţie regulată şi sănătoasă, hrăneşte sperma şi ovarele, fortifică uterul ;
- întăreşte sistemul imunitar, are efecte antibacteriene şi, administrat intern, contribuie la vindecarea micozelor unghiilor ;

- conţine o cantitate mare de vitamina C stabilă la căldură (de la *amalaki*) şi de aceea este şi un antioxidant – cu alte cuvinte, poate neutraliza radicalii liberi care, conform datelor furnizate de medicina modernă, sînt răspunzători pentru declanşarea a numeroase boli ;
- potenţează efectele şi energiile vindecătoare ale altor preparate ayurvedice ;
- aplicat extern, curăţă ulceraţiile cutanate şi rănile favorizînd vindecarea lor dacă tratamentul este completat cu o administrare internă.

Important : Ca să obţineţi de la *Triphala* toate aceste efecte pozitive, trebuie să fie respectate cele mai înalte standarde de calitate, atît la recoltarea fructelor, cît şi la prelucrarea lor după norme farmacologice ayurvedice. Din nefericire, multe preparate *Triphala*, tot mai răspîndite pe piaţa occidentală, nu respectă aceste cerinţe. Există, de exemplu, şapte tipuri diferite de *haritaki* ; fiecare are propriile virtuţi tămăduitoare, însă numai *Vijaya* le posedă pe toate cele descrise în vechile texte. Acest soi este însă foarte rar şi considerabil mai scump şi de aceea sînt folosite soiurile mai ieftine, dar mai puţin eficiente. De asemenea, fructele din *Triphala* trebuie să nu conţină metale grele sau alte substanţe toxice din mediul înconjurător – ceea ce presupune analize de laborator sigure ; în plus, unele produse *Triphala* conţin şi alte substanţe – de exemplu, laxative – care, conform legislaţiei hinduse, nu trebuie declarate în mod obligatoriu. Prin urmare, multă atenţie la preparatele ayurvedice a căror producţie nu corespunde standardelor de calitate din Occident ! Oricum, produsele folosite în Maharishi Ayurveda îndeplinesc toate cerinţele obligatorii pentru medicamentele obţinute din plante, respectă puritatea compoziţiei şi sînt foarte eficiente.

Produsul utilizat în Maharishi Ayurveda se numeşte *Tri-Clean*. Este un supliment nutritiv sub formă de tablete care pot fi administrate în

diferite situaţii în care sănătatea este afectată, dar şi preventiv, pentru menţinerea ei.

Recomandare ***Triphala* în fiecare zi, pentru limpezimea spiritului, pentru memorie şi menţinerea tinereţii**

Ayurveda recomandă ca *Triphala* să se administreze cu regularitate după împlinirea vîrstei de 40 de ani, pentru ca efectele de întinerire ale acesteia să fie folosite la timp.

Cum se procedează :

Seara, înainte de culcare, sau dimineaţa, după sculare, luaţi una sau două tablete de *Triphala*. Reglaţi doza în funcţie de caracteristicile scaunelor : trebuie să fie bine formate, zilnice, de preferinţă dimineaţa, înainte de micul dejun.

Recomandări pentru afecțiuni concrete

Abcese şi furuncule

Ayurveda consideră că la originea abceselor şi a furunculelor se află impurităţile din sînge, de regulă urmări ale unei digestii incomplete, dar şi ale diabetului sau ale altor afecţiuni metabolice. Ca să împiedicăm recidivele, este important să tratăm cauzele. Protecţia şi dezintoxicarea organismului se obţin prin:

- *Alimentaţie echilibrată*, cu respectarea regulilor ayurvedice de nutriţie (vezi pp. 20-23).
- *Cură de apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27) ca măsură preventivă şi, fireşte, în cazurile acute.
- *Preparate ayurvedice din plante pentru tratamentul insuficienţei hepatice, pentru curăţarea sîngelui şi fortificarea sistemului imunitar* (este indicat să apelaţi la recomandările unui medic Maharishi Ayurveda experimentat).

Local, pentru atenuarea neplăcerilor, pentru diminuarea tumefacţiilor şi pentru a grăbi maturarea unui abces sau furuncul, luaţi următoarele măsuri eficiente:

Recomandare **Alifie cu pulbere ayurvedică de plante, cu efecte detumescente**

O pulbere specială de plante, cu efecte antiinflamatoare, conţine, printre altele, extracte de Aloe Vera, curcuma, seminţe de roşcov,

neem şi *Cassia auriculata* (curăţă pielea, este antiinflamator). Dacă nu aveţi la îndemînă pulbere de plante, puteţi aplica o pastă obţinută din *Ghee* şi curcuma, cîte o linguriţă din fiecare.

O cataplasmă cu pastă:

- înlătură durerea şi reduce inflamaţia;
- contribuie la maturarea şi
- vindecarea unui abces.

Cum se procedează:

Se amestecă o linguriţă de pulbere cu puţină apă sau cu o linguriţă de *Ghee* (vezi recomandările de la pp. 27-29) şi o liguriţă de curcuma, pînă cînd se formează o pastă care se aplică pe locul afectat; se acoperă cu o compresă de tifon. Se înlocuieşte după necesităţi.

Recomandare **Aplicarea unui pliculeţ cu ceai - simplu şi eficient**

Ceaiul *Pitta* sau ceaiul de muşeţel sînt antiinflamatoare şi calmează durerile. Dacă aplicaţi un pliculeţ cu ceai pe abces, aveţi un leac simplu şi eficient. Abcesul:

- se înmoaie;
- durerile dispar aproape imediat;
- coacerea abcesului este grăbită.

Cum se procedează:

Aplicaţi pe abces un pliculeţ de ceai *Pitta* sau de muşeţel, muiat în prealabil în apă fierbinte, şi reînprospătaţi această compresă caldă ori de cîte ori credeţi de cuviinţă.

Recomandare **O compresă cu ceapă înmoaie şi permite maturarea abceselor**

Şi substanţele active din ceapă:

- înmoaie un abces;

- diminuează durerea şi inflamaţia;
- grăbesc coacerea.

Cum se procedează:

Tăiaţi mărunt o jumătate de ceapă, căliţi-o într-o tigaie în *Ghee* pînă devine lucioasă şi, învelită apoi într-o pînză subţire, aplicaţi-o pe abces. Se păstrează cît consideraţi că este necesar. La nevoie, operaţiunea se poate repeta.

Acnee

Există diferite forme de acnee şi ele au cauze diferite: modificări hormonale (pubertate), medicamente, toxine din mediul înconjurător, factori psihici şi tulburări ale metabolismului digestiv. Cele mai frecvente sînt acneea pubertară şi cea cauzată de o alimentaţie nesănătoasă. Tratamentul dermatologic poate fi completat prin măsuri de îngrijire, proceduri şi regimuri alimentare ayurvedice.

- *Evitaţi alimentele iuţi şi dulci, mai ales ciocolata*. Mîncărurile prea grase (în special în cazul celor cu ten seboreic *Kapha*) şi dulciurile produse industrial pot să favorizeze acneea. O alimentaţie echilibrată, cu alimente proaspete, preparate sănătos şi consumate la ore potrivite (vezi pp. 20-23), contribuie considerabil la vindecarea mai rapidă a acneei.
- *Aveţi grijă să faceţi suficientă mişcare în aer liber.*
- *Respectaţi un ritm de viaţă regulat.*
- *Beţi cu regularitate apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27) pentru a vă curăţa organismul şi pielea, pornind din interior.

Recomandare **Săpun din lemn de santal**

Spălaţi-vă faţa de opt-nouă ori pe zi cu apă şi săpun de santal. Spuma săpunului din lemn de santal este:

- alcalină şi astringentă;
- antiinflamatoare;
- curăţă pielea.

Cum se procedează:

Într-un vas cu apă rece, faceţi spumă de săpun din lemn de santal şi spălaţi-vă cu ea.

Recomandare **Baie de aburi pentru faţă, cu apă de *Triphala***

Triphala, amestecul ayurvedic de trei fructe, este indicată şi pentru uz extern, în tratamentul tenului cu impurităţi şi acneic. Deosebit de eficientă este baia de aburi cu apă de *Triphala*, deoarece:

- deschide şi curăţă porii;
- este antiseptică;
- antiinflamatoare;
- activează metabolismul la nivelul pielii.

Cum se procedează:

Puneţi cinci-zece grame de pulbere de *Triphala* (din cinci tablete sfărîmate) într-o jumătate de litru de apă proaspătă şi fierbeţi pînă ce cantitatea se reduce la jumătate. Faceţi baia de abur a feţei şi, în final, aplicaţi comprese calde, muiate în apa fiartă cu *Triphala*, pe zonele afectate.

Recomandare **Spălături ale feţei cu *Triphala***

Această procedură este recomandabilă mai ales pentru tenul gras şi acneic, deoarece:

- curăţă intens;
- elimină toxinele.

Cum se procedează:

Fierbeţi cinci pînă la zece grame de pulbere de *Triphala* (din cinci tablete sfărîmate) în 50 ml de apă şi spălaţi-vă faţa şi zonele afectate de zece ori pe zi.

Recomandare ***Ghee* şi curcuma**

O pastă obţinută din curcuma şi *Ghee* (vezi recomandările de la pp. 27-29) se prepară uşor şi are efecte sigure, precum:

- antiseptice;
- antiinflamatoare.

Cum se procedează :

Amestecaţi pulbere de curcuma şi *Ghee* pînă cînd obţineţi o pastă pe care o aplicaţi pe zonele afectate. Lăsaţi să acţioneze zece minute şi îndepărtaţi pasta prin spălare.

Alternativ, puteţi să amestecaţi cu apă pulbere de curcuma şi de lemn de santal, cîte o jumătate de linguriţă din fiecare, iar pasta obţinută o folosiţi la fel.

Afecţiuni ale vezicii urinare

Bolile căilor urinare trebuie clarificate întotdeauna de un medic. Adesea, ele sînt cauzate de infecţii ce necesită tratament. Puteţi să vă feriţi de astfel de boli şi mai ales de unele probleme de natură preponderent funcţională, cum ar fi vezica iritabilă sau micţiunea frecventă în timpul nopţii, folosind remedii ayurvedice obţinute în casă. Din punct de vedere ayurvedic, toate bolile ce afectează organele din abdomen şi rinichii implică tulburarea principiului *Apana-Vata*. *Apana* este o funcţie parţială a *Vata*, care reglează toate procesele excretorii din organism (micţiunea, defecaţia, menstruaţia, ejacularea, ovulaţia). În ceea ce priveşte spiritul, *Apana* presupune *eliberare*. Prin urmare, cel care are pacea în suflet şi poate întîmpina viaţa cu calm este deschis schimbării şi trăieşte în fluxul timpului ; el poate să primească şi să ofere. În organismul lui, energiile circulă libere şi se acomodează constant la schimbările de situaţie. Blocajele energetice, care adesea îşi au rădăcinile în viaţa spirituală, se pot manifesta prin suferinţe trupeşti şi organice. Întotdeauna, pe lîngă cauzele organice există şi o atitudine faţă de viaţă sau faţă de o anumită situaţie de care trebuie să ţinem cont şi să o modificăm, dacă apar afecţiuni în zona abdomenului şi tulburări renale sau vezicale. Iată cîteva recomandări generale utile :

- *Consumaţi lichide în cantităţi suficiente !* Ceaiurile de plante, sucurile proaspete şi apa spală căile urinare şi stimulează *Apana-Vata*. În cazul afecţiunilor acute sau pentru prevenirea lor se recomandă mai ales apa fierbinte (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Ceaiul Pitta* are efecte benefice în inflamaţii, *ceaiul Vata* se recomandă în tulburările de natură nervoasă ale vezicii şi ale căilor urinare (vezi recomandările de la pp. 33-34). Însă el nu trebuie băut chiar înainte de a merge la culcare, din cauza efectelor diuretice.

- *Clarificaţi cauzele mentale şi sufleteşti posibile.* Adesea, chiar şi o discuţie deschisă cu medicul poate avea rezultate considerabile.
- *Bazinul şi picioarele trebuie să fie mereu calde.* Picioarele reci slăbesc *Apana-Vata*, căldura relaxează acest principiu de reglare şi îi normalizează funcţiile.
- *Baie caldă la picioare*, timp de 20 de minute, interval în care temperatura apei este crescută treptat, încălzeşte bazinul şi contribuie eficient la vindecarea vezicii iritabile şi a afecţiunilor de natură nervoasă ale prostatei. Efecte similare, dar cu efecte locale mai puternice, au băile de şezut cu adaosuri de plante medicinale (de exemplu, muşeţel, creţişoară, barba-ursului, în cazurile de iritabilitate vezicală de natură nervoasă, la femei).
- *Abhyanga abdominal* este foarte util, mai ales în tulburările de natură nervoasă ale vezicii şi ale aparatului genital (vezi recomandarea de la pp. 47-48). Folosiţi ulei *Vata* pentru masaj, ulei de pojarniţă sau de ricin (are efecte antispastice şi activează *Apana-Vata*).
- *Tabletele ayurvedice din plante, pentru prostată*, au efecte de refacere asupra prostatei şi a funcţiilor sexuale. Aceste medicamente vă pot fi prescrise de medicul Ayurveda.

Recomandare **Ceai de coriandru în inflamaţiile căilor urinare**

Ceaiul de seminţe de coriandru este util în cazul vezicii iritabile, al inflamaţiilor vezicale – în principiu, în toate afecţiunile căilor urinare, însoţite de usturimi (tulburări ale *Pitta*) – şi completează tratamentele medicale. Ceaiul de coriandru este:

- diuretic;
- antiinflamator;
- un antipiretic uşor;
- detoxifică;
- întăreşte forţa vitală.

Cum se procedează:

Pentru ceai, opăriţi o linguriţă de seminţe de coriandru cu o ceaşcă de apă fierbinte şi lăsaţi la infuzat zece minute. Se bea de două-trei ori pe zi, cu înghiţituri mici.

Notă: Cantităţile prea mari de ceai de coriandru pot să stimuleze prea mult *Vata*. Aşadar, pentru „clătirea" căilor urinare nu folosiţi ceai de coriandru, ci apă fierbinte şi alte ceaiuri. Se recomandă şi ceaiul *Pitta* (vezi recomandarea de la p. 34).

Recomandare ***Rasayana* pentru vezica urinară are proprietăţi profilactice şi terapeutice**

Rasayana pentru vezica urinară şi-a dovedit proprietăţile curative în diferite situaţii: predispoziţie la inflamaţii, iritabilitate, dar şi în afecţiuni ale prostatei. Ea conţine o cunoscută plantă medicinală ayurvedică, fructul de amla, *Pedalium murex*, care „clăteşte", este antiinflamatoare şi revigorează funcţiile vezicii şi ale rinichilor şi, de asemenea, *Tinospora cordifolia*, o plantă medicinală cu proprietăţi remarcabile în creşterea imunităţii, dezinfectarea căilor urinare şi un tonic general. *Rasayana* pentru vezica urinară:

- revigorează vezica şi-i sporeşte rezistenţa la infecţii;
- contribuie la vindecarea infecţiilor acute localizate la vezica urinară şi rinichi;
- împiedică formarea de calculi renali şi vezicali;
- elimină *ama* (toxinele);
- echilibrează funcţia energetică specifică pentru *Apana-Vata*;
- curăţă sîngele;
- ameliorează funcţiile sexuale.

Cum se procedează:

În cazurile acute, luaţi de trei-patru ori pe zi cîte două tablete – pe nemîncate, dimineaţa şi seara –, cu apă fierbinte sau cu ceaiuri de

plante medicinale. Doza obişnuită pentru prevenirea unei boli sau în cazul tratamentelor de durată este de una-două tablete, de două ori pe zi.

Recomandare **Apă de lemn de santal împotriva micţiunilor nocturne frecvente**

Cele mai importante efecte terapeutice ale lemnului de santal sînt răcorirea şi calmarea trupului şi a spiritului. Indiferent de formă – pulbere, pastă cu *Ghee* sau cu apă, aplicată extern, sau ulei –, lemnul de santal reduce şi calmează eficient şi plăcut *Pitta* şi, de aceea, este utilizat în multe reţete şi preparate ayurvedice. Urmează o reţetă de extract din lemn de santal folosit împotriva :

- iritabilităţii vezicii ;
- micţiunilor nocturne frecvente ;
- neplăcerilor datorate hemoroizilor.

Cum se procedează :

Puneţi o jumătate de linguriţă de pulbere de lemn de santal într-un pahar cu apă, lăsaţi să stea trei-patru ore şi beţi seara, înainte de culcare.

Recomandare **Unguent de mirodenii cu proprietăţi analgezice**

Mirodeniile nu au doar rolul să intensifice *Agni*, focul digestiei, ci stimulează, de asemenea, irigarea cu sînge şi metabolismul. Următoarea combinaţie de mirodenii, amestecată cu apă şi transformată în pastă, folosită extern, în cazuri acute de iritare a vezicii :

- are efecte antispastice, calmează durerea ;
- stimulează irigarea cu sînge a organelor abdominale ;
- folosită cu regularitate, creşte rezistenţa vezicii la infecţii şi o tonifică.

Cum se procedează :

Măcinaţi cinci migdale, cuişoare, scorţişoară, cardamom şi ghimbir, cîte o linguriţă din fiecare, transformîndu-le într-o pulbere fină, şi amestecaţi totul cu apă. Fricţionaţi uşor abdomenul cu pasta obţinută şi lăsaţi să acţioneze pînă la apariţia unei senzaţii plăcute şi calmante de căldură.

Afecţiuni gastrointestinale

Digestia este un proces complicat, în care sînt implicate nenumărate mecanisme de la nivelul celulelor, ţesuturilor şi organelor. Prin urmare, digestia nu se limitează la „evacuarea scaunului". Eliminarea elementelor nefolositoare provenite din alimente, oricît de importantă ar fi ea pentru sănătate, este numai finalul unui proces complex.

Cînd ne informăm asupra alimentaţiei sănătoase, observăm că accentul cade aproape exclusiv pe alegerea corectă şi pe calitatea alimentelor. Cu siguranţă că este important, dar reprezintă numai o faţă a medaliei. Cele mai bune alimente şi mîncarea cea mai bogată în vitamine pot fi dăunătoare pentru organism, dacă nu le digerăm şi nu le valorificăm complet. De aceea insistă atît de mult Maharishi Ayurveda asupra focului digestiei, *Agni*. Slăbirea lui se manifestă prin simptome tipice: meteorism, senzaţie de preaplin, eructaţii, arsuri, greaţă, înainte sau după masă, limbă încărcată, oboseală, după masă, constipaţie sau diaree. Presupunînd că nu este vorba despre o boală organică serioasă, aveţi posibilitatea să îmbunătăţiţi rapid situaţia, recurgînd la regulile şi recomandările simple ale medicinei ayurvedice.

Ayurveda se ocupă sistematic de diferiţii factori ce influenţează procesul de digestie. Iată o scurtă prezentare a celor mai importante puncte:

Agni, focul digestiei, este cel mai important principiu, deoarece chiar şi cele mai bune şi mai sănătoase alimente devin otravă pentru organism, dacă nu pot fi prelucrate din cauza diminuării forţei digestive. Sau, altfel spus: oamenii al căror *Agni* este sănătos îşi pot permite şi o hrană mai puţin sănătoasă, deoarece o pot digera în întregime.

- Intensificaţi-vă focul digestiei prin mese echilibrate, regulate şi respectaţi regulile ayurvedice de nutriţie (vezi pp. 20-23).

Desha, locul. Eschimoşii din îngheţata Groenlandă trebuie să se hrănească altfel decît sicilienii, iar un om de la ţară mănîncă altfel decît un orăşean ce trăieşte în smogul din New York.

- La alegerea alimentelor, ţineţi cont şi de locul în care trăiţi, respectiv de cel al unei şederi provizorii (concediu, călătorii în interes de serviciu).

Kala, timpul. Iarna, organismul cere mîncăruri mai grele, calde, grase, iar vara, alimente reci, uşor digerabile, mai uşoare. De asemenea, dimineaţa dorim să mîncăm altfel decît la prînz sau seara.

- Momentul cel mai potrivit pentru masa principală a zilei este prînzul.

Matra, cantitatea şi combinarea alimentelor. Un măr este sănătos, dar zece mere produc meteorism şi hiperaciditate. Un măr însoţit de lapte duce la tulburări digestive, deoarece laptele nu se potriveşte cu legumele etc.

- Mîncaţi cu măsură. În Ayurveda se aplică regula: în general, cantitatea corectă este aceea pe care o putem cuprinde cu mîinile.

Satmya, obiceiuri specifice unei ţări sau unui individ. Cei din ţările sudice, mexicanii sau asiaticii sînt obişnuiţi cu mîncăruri iuţi care, în anumite circumstanţe, le provoacă dureri gastrice celor din Europa Centrală.

- Orientaţi-vă, în primul rînd, după tradiţiile ţării din care proveniţi. Totuşi, se recomandă o oarecare adaptare, de exemplu, la mîncarea mai iute specifică unor ţări cu temperaturi ridicate, dacă vă petreceţi acolo concediul.

Doshele, cei trei factori de reglare a spiritului şi trupului. Fiecare aliment influenţează *Vata*, *Pitta* sau *Kapha* şi, la rîndul lui, este alcătuit şi el din cele trei *Doshe*, în proporţii diferite. Ceea ce-i place sau suportă o persoană *Vata* se deosebeşte în mod firesc de

ceea ce le place sau le prieşte celor de tip *Pitta* sau *Kapha*. Chiar şi atunci cînd *Doshele* sînt tulburate, apar necesităţi alimentare total diferite.

- Orientaţi-vă, în primul rînd, după înclinaţiile fireşti şi aveţi grijă să vă simţiţi bine după masă.

Samskara, modul de preparare. Diferenţele sînt hotărîtoare şi depind de modul în care este pregătită mîncarea – caldă sau rece, crudă sau tratată termic, cu *Ghee* sau uscată, cu frişcă sau cu lapte, dacă s-a folosit carne sau peşte. Mîncarea caldă este cea mai sănătoasă.

- Pregătiţi-vă mîncarea cu plăcere şi respectînd regulile fireşti ale artei culinare. Semipreparatele pentru cuptoarele cu microunde, alimentele de tip fast food, consumul exclusiv de cruditäţi sau mîncărurile răsfierte, condimentarea excesivă sau insuficientă – toate sînt nesănătoase dacă devin un obicei.

Virya, potenţialul activ sau energia hranei. Alimentele care au un efect răcoritor nu se potrivesc cu cele care încălzesc.

- Laptele nu se potriveşte la peşte, carne, ouă, legume, alte produse lactate şi nici cu mîncărurile acre sau sărate.

Kostha, activitatea intestinală, evacuarea scaunului. Scaunele insuficiente stînjenesc digestia, iar diareea acordă glandelor digestive prea puţin timp pentru prelucrarea hranei.

- Aveţi grijă de evacuarea regulată a scaunelor (vezi pp. 110-112, 122-125).

Avastha, starea de sănătate. Alimentaţia unui bolnav este diferită de aceea a omului sănătos.

- Consumaţi numai alimente pe care le puteţi digera în întregime şi de care simţiţi nevoia în mod firesc.

Krama, succesiunea proceselor digestive. Este nesănătos să mîncaţi fără să fi evacuat scaunul şi urina.

- Mîncaţi numai atunci cînd vă este într-adevăr foame (senzaţia de foame trebuie disociată de „pofte" şi de obiceiuri!).

Paka şi Samyoga, durata prelucrării termice. Mîncărurile fierte prea mult sau prea puţin, precum şi cele arse sînt nesănătoase. Şi modul specific de a găti (prăjit, fiert în aburi, fiert înăbuşit etc.) modifică efectele alimentelor şi digestibilitatea lor).

- De exemplu, legumele trebuie să fie pătrunse, cerealele nu trebuie să fie consumate crude.

Hrtsampat, importanţa cerului-gurii. Mîncarea care nu are gust bun nu este sănătoasă.

- Consumaţi numai mîncăruri ce vă stimulează apetitul, cu miros bun şi aspect îmbietor.

Sampat, calitatea hranei. Alimentele necoapte, prea coapte sau cu prea multe chimicale sînt nesănătoase.

- Nu consumaţi decît hrană ecologică, nemodificată genetic, naturală.

Vidhi, reguli de alimentaţie. O influenţă hotărîtoare asupra calităţii digestiei o au modul şi locul în care se mănîncă, gîndurile, compania.

- Asiguraţi-vă o atmosferă relaxată în timpul mesei (vezi pp. 21-22).

Recomandare **Cocteil de ghimbir şi suc de fructe – un aperitiv sănătos**

Acest aperitiv exotic şi picant vă fortifică sănătatea şi vă dă o stare generală bună.

Cocteilul este indicat şi:

- pentru prevenirea meteorismului şi a senzaţiei de preaplin;

- pentru stimularea poftei de mîncare ;
- în curele intestinale, pentru revigorarea întregului sistem digestiv.

Cum se obţine :

1 lingură suc proaspăt de ghimbir

1 linguriţă miere – alternativ *Sharkara* (zahăr ayurvedic), sirop de arţar sau zahăr de trestie integral

1 priză sare gemă (sau sare normală ; nu se foloseşte sare marină)

1 păhărel suc de fructe sau legume

Porţie pentru o persoană : Se dă pe răzătoare o bucată de rădăcină de ghimbir (aproximativ 5 cm) care a fost curăţată şi cojită ; sucul proaspăt se obţine storcînd ghimbirul într-o bucată de pînză sau cu ajutorul unei prese pentru usturoi. Se amestecă sucul de ghimbir, sarea gemă, mierea, siropul de arţar sau zahărul cu sucul de fructe sau legume (de exemplu, suc de portocale, mere, ananas, morcovi sau roşii).

Se consumă zilnic băutura proaspăt pregătită, înainte de prînz sau de cină. Puteţi bea cocteilul, cu înghiţituri mici, şi în timpul mesei.

Constipaţie

Următoarele recomandări sînt utile, presupunînd că medicul nu a constatat existenţa unor cauze organice serioase ale constipaţiei :

- *Aveţi grijă ca mesele să fie regulate* şi, mai ales, orientaţi-vă după regulile ayurvedice privind nutriţia (vezi pp. 20-23).
- *Beţi apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27). Are efecte pozitive asupra scaunelor.
- Pe lîngă scorţişoară, cardamom şi ghimbir, ceaiul *Vata* conţine şi rădăcină de lemn-dulce, care are un efect uşor laxativ. Spre deosebire de laxativele puternice, el nu creează obişnuinţă nici dacă este consumat zilnic. În general, lichidele calde detensionează intestinul, reglează şi uşurează evacuarea scaunelor. Aceste efecte sînt uşor intensificate datorită amestecului bine echilibrat de plante din ceaiul *Vata*.

- *Tabletele de* Triphala *stimulează intestinul.* Luaţi, înainte de culcare, una pînă la cinci tablete *Tri-Clean*. Dozarea se orientează după efecte. Adesea, una-două tablete sînt suficiente pentru un scaun normal, satisfăcător. Dacă doza este prea mare, scaunul devine prea moale sau chiar diareic. *Triphala* nu este un purgativ în sensul obişnuit al cuvîntului, deci poate fi administrat pe o perioadă mai lungă.
- Amrit Kalash *are, de asemenea, efecte benefice asupra scaunelor.* Doza obişnuită este de o linguriţă, de două ori pe zi.
- *Beţi* Lassi *la sau după masa de prînz sau cină*. Băutura pe bază de iaurt tonifică flora intestinală şi asigură o purgaţie naturală.
- *Luaţi în timpul nopţii o lingură de ulei de măsline cu cîteva picături de zeamă de lămîie*. Acest amestec „unge" intestinul, scaunele alunecă mai uşor şi, în plus, este foarte sănătos.
- *Folosiţi* Ghee *la gătit* (vezi recomandările de la pp. 27-29), şi el uşurează pasajul prin intestin şi ameliorează digestia.
- *Tabletele ayurvedice* Special-Digest *stimulează activitatea intestinală în mod natural*. Se iau la prînz şi seara, preferabil cu *Lassi*, una-două tablete, care conţin mai ales mirodenii şi sare gemă. Tabletele nu creează obişnuinţă, ci ameliorează capacitatea digestivă a intestinului, astfel încît, cu timpul, ele încetează să mai fie necesare.
- *Aveţi grijă să faceţi suficientă mişcare*. O plimbare plăcută, un sport uşor stimulează activitatea intestinală.
- *Mîncaţi suficiente fructe, legume şi produse din cereale integrale* pentru a vă asigura necesarul de substanţe de balast. Laptele, dacă vă place şi-l suportaţi, are de asemenea efecte laxative, ca şi fructele deshidratate, muiate, pe care le puteţi adăuga dimineaţa în musli, de exemplu. Evitaţi şi produsele de panificaţie din făină albă, ciocolata şi alte dulciuri care pot conduce la constipaţie.
- *În viaţă nu trebuie să vă lipsească entuziasmul*. Stimularea spiritului, bucuria de a trăi, verva şi elanul favorizează forţele digestive şi activează funcţiile excretorii.

- *Dimineaţa, la trezire, beţi un pahar cu apă la temperatura camerei.* Activează reflexul stomac-intestin gros, urmat adesea de scaun. Mai indicat este un pahar de apă cu lămîie şi miere (vezi recomandarea de la p. 81).

Recomandare **Poziţia ghemuită, un remediu în hipotonia intestinală**

Anumite poziţii ale corpului au efecte concrete asupra funcţionării organelor interne şi influenţează echilibrul sufletesc. O cale eficientă prin care se ajunge la evacuarea scaunului înainte de micul dejun este aşa-numitul „stat pe vine", preluat din yoga:

- relaxează bazinul;
- activează *Apana-Vata*, forţa de evacuare a *Vata*, care reglează toate organele înzestrate cu funcţii excretorii;
- are un efect calmant asupra spiritului.

Cum se procedează:

Ghemuiţi-vă dimineaţa, desculţ, în baie, pînă ce simţiţi nevoia să evacuaţi scaunul. De regulă, acest lucru se întîmplă după cîteva minute. Acordaţi-vă un răgaz, în mod conştient, şi savuraţi relaxarea indusă de această poziţie yoga. Este important ca tălpile să aibă un contact perfect cu solul. Braţele întinse se sprijină pe genunchi şi menţin astfel echilibrul, împiedicînd-vă să cădeţi pe spate.

Notă: În acest exerciţiu, este solicitată partea inferioară a spatelui. Dacă suferiţi de dureri lombare, situaţia se va ameliora în cele mai multe dintre cazuri. Se poate întîmpla însă ca neplăcerile să se accentueze dacă trebuie să staţi prea mult în poziţie ghemuită. De aceea, începeţi cu exerciţii scurte, chiar şi fără să ajungeţi la rezultatul aşteptat.

Diaree

În diareea simplă pricinuită de călătorii, de infecţii gastrointestinale sau de consumul unor alimente alterate, vă pot fi de folos cîteva remedii ayurvedice. În principiu, trebuie să consultaţi medicul cînd cauzele neplăcerilor nu sînt clare sau cînd situaţia este de durată. Altminteri:

- *Faceţi o pauză alimentară în care consumaţi numai ceai.* Ceaiul negru, de frunze de mure, de salvie cu muşeţel sau ceaiul *Pitta* calmează intestinul şi stopează inflamaţiile mucoasei intestinale.
- *Consumaţi sare şi minerale.* În diaree este indicată sarea marină (în ceai); amestecuri de minerale, ce se administrează dizolvate în ceai, se găsesc în farmacii. Şi saleurile sînt uneori utile.
- *Ascultaţi glasul corpului.* El vă spune cu exactitate alimentele de care are nevoie. Uneori sînt alimente ce par neobişnuite, ca, de exemplu, măsline sau acrituri.
- *Un* Abhyanga *pentru abdomen face adesea minuni în cazul crampelor* (vezi recomandarea de la pp. 47-48) Nu uitaţi pînza caldă şi umedă din final. Este foarte importantă, deoarece calmează durerile şi stimulează detoxifierea.
- *Ceaiul din flori de hibiscus este un remediu în diareea hemoragică* (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 77; se beau două-trei căni pe parcursul unei zile). Scaunele diareice hemoragice apar şi în infecţii intestinale relativ inofensive, dar pot să fie şi expresia unei îmbolnăviri grave şi de aceea trebuie să consultaţi un medic.
- *Rodia este, de asemenea, un remediu verificat în diaree.* Mîncaţi pulpa fructului cu tot cu sîmburi, mestecaţi septurile şi sorbiţi direct sau stoarceţi sucul şi beţi-l (vezi pp. 85-86).

Recomandare **Uleiul ayurvedic de mentă ca remediu în diaree**

Cîteva picături de ulei ayurvedic de mentă:

- opresc diareea acută;
- reglează tulburările gastrointestinale simple: senzaţie de preaplin, greaţă, crampe intestinale sau meteorism.

Cum se procedează:

Puneţi două pînă la cinci picături de ulei într-o cană cu apă fierbinte sau într-un ceai de plante şi beţi, înghiţitură cu înghiţitură, pînă la ameliorarea situaţiei.

Recomandare **Iaurt cu suc de ghimbir şi nucşoară pentru diareea acută**

Sucul proaspăt de ghimbir este un remediu verificat în bolile diareice acute – de exemplu, în urma consumării unor mîncăruri grele sau alterate sau în infecţiile gastrointestinale.

- Iaurtul de calitate reglează flora intestinală afectată şi dă consistenţă scaunului.
- Uleiul eteric conţinut de nucşoară are efecte analgezice şi stimulatoare asupra funcţiilor intestinale, stimulează pofta de mîncare, atenuează senzaţia de greaţă şi vomă, potoleşte diareea, combate meteorismul, trece drept un remediu verificat în catarul gastrointestinal.

Cum se procedează:

Aveţi nevoie de o lingură de suc proaspăt de ghimbir, de o priză de pulbere de nucşoară şi de un iaurt proaspăt, netratat (culturi dextrogire).

Se dă pe răzătoare o bucată de rădăcină de ghimbir (de aproximativ 5 cm); se stoarce ghimbirul într-o bucată de pînză sau cu ajutorul unei prese pentru usturoi. Se dă nucşoara pe răzătoare, se amestecă cu sucul proaspăt de ghimbir şi cu iaurtul, după care se consumă la temperatura camerei.

Fiţi atent la calitatea iaurtului: trebuie să fie cît se poate de proaspăt şi să aibă o consistenţă îngroşată, deci să nu fie lichid. Iaurtul proaspăt este încă aproape dulceag, dar cel care stă mai mult devine treptat tot mai acru şi mai fluid.

Atenţie: Nucşoara îşi păstrează proprietăţile terapeutice numai în cantităţi mici, într-o doză prea mare este otrăvitoare!

Greaţă şi vomă

Recomandare **Mixtură de ghimbir şi asafoetida pentru stările de greaţă şi vărsături**

Am aflat următorul remediu ayurvedic de la dr. Jose, un experimantat *vaidya* (medic Ayurveda) din Delhi.

Are efecte remarcabile:

- în stări de greaţă şi vărsături cauzate de tulburări gastrointestinale (consultaţi un medic dacă nu se ştiu cauzele);
- în meteorism, datorită asafoetidei, o plantă cu miros foarte puternic şi de-a dreptul neplăcut, dar foarte eficientă – însă numai cînd folosiţi cantităţi foarte mici!

Cum se obţine:

1 linguriţă suc proaspăt de ghimbir
1 linguriţă *Sharkara* (zahăr ayurvedic), zahăr de trestie integral sau miere
1/4 linguriţă de asafoetida
5 linguriţe zeamă de lămîie

Se dă pe răzătoare o bucată de rădăcină de ghimbir (de aproximativ 2 cm), curăţată şi cojită în prealabil; se stoarce ghimbirul într-o bucată de pînză sau cu ajutorul unei prese pentru usturoi. Zeama rezultată se amestecă cu zahăr, zeamă de lămîie şi asafoetida; se ia cîte o linguriţă la jumătate de oră, pînă la ameliorarea situaţiei, în stările de greaţă şi vărsături.

Hiperaciditate, pirozis

Pirozisul şi hiperaciditatea gastrică sînt adesea consecinţele unei digestii încă neîncheiate la nivelul intestinului subţire. Hiperaciditatea este o tulburare cauzată de un surplus de *Pitta* în intestin care a fost provocat, dar nu şi consumat. Apare mai ales la oamenii ce mănîncă mîncăruri prea grele, prea mult şi prea des.

Refluxul, adică pătrunderea acidului gastric din stomac în esofag, este înlesnit de o slăbire a sfincterului ce închide stomacul sau de o „ruptură" a diafragmei în locul de trecere dintre esofag şi stomac.

Experienţa mi-a arătat însă că atunci cînd sînt respectate regulile ayurvedice elementare privind nutriţia, neplăcerile dispar adesea, după scurt timp, şi nici refluxul nu se mai produce. De aceea, ţineţi cont de următoarele recomandări:

- *Este obligatoriu să respectaţi regulile ayurvedice generale referitoare la alimentaţie* (vezi pp. 20-23)! Evitaţi, în primul rînd, gustările şi mîncărurile greu digerabile la cină. Cînd dormiţi, dacă stomacul este plin, surplusul de acid trece cu mai multă uşurinţă în esofag, decît în cazul unui stomac mai gol şi mai puţin solicitat.
- *Evitaţi tot ce formează acid şi tot ce este acru*: oţet, fructe acre, sucuri acre, roşii, dulciuri care produc acid şi excitantele (cafea, alcool).
- *Evitaţi mîncărurile prea condimentate şi prea fierbinţi.*
- *În constipaţii, luaţi* Triphala *în timpul nopţii* (vezi p. 226).
- *Nu beţi lichide reci în timpul meselor şi nu beţi prea mult*. Sînt de preferat ceaiurile şi apa fierbinte.
- *Beţi ceai* Pitta. Două-trei ceşti, pe parcursul unei zile, sau o ceaşcă în timpul sau după masă calmează arsurile.

Recomandare ***Ayur-Acibalance*, un remediu în hiperaciditate**

O *rasayana* gastrointestinală echilibrată, care conţine lemn-dulce, fructe de amla, ghimbir, cardamom, scorţişoară, săruri bazice şi alte plante medicinale, combate în mod eficient hiperaciditatea, arsurile, refluxul şi chiar gastrita. Aceasta:

- reglează peristaltismul gastrointestinal;
- armonizează secreţia de sucuri gastrice şi le sporeşte calitatea;
- tonifică mucoasa stomacului şi a intestinelor.

Cum se procedează:

Se ia cîte o tabletă de două ori pe zi – dacă este nevoie, şi de mai multe ori –, înainte de masă, cu apă caldă. În cazul afecţiunilor persistente, tratamentul poate depăşi un interval de două-trei luni.

Inflamarea mucoasei gastrice

Este obligatoriu să cunoaşteţi cauzele gastritei. Dacă nervozitatea şi stresul sînt motivul, să înţelegem că supărarea şi grijile afectează stomacul? Sau este vorba, pur şi simplu, de o alimentaţie nesănătoasă – de exemplu, obiceiul de a mînca prea repede, masticaţia insuficientă, abuzul de condimente; sau – ceea ce se şi întîmplă frecvent – poate un medicament să irite stomacul? Prin urmare, trebuie să înlăturăm, pe cît posibil, diferitele cauze sau să le tratăm. Un medic Maharishi Ayurveda poate să vă prescrie preparate ayurvedice naturale. Însă ţineţi cont mereu de regulile ayurvedice privind nutriţia (vezi pp. 20-23).

Recomandare **Extract la rece din fructe de fenicul**

Pentru cazurile uşoare există un preparat simplu de obţinut, din fructe de fenicul. El:

- calmează stomacul iritat;
- protejează mucoasa;
- este analgezic şi antiinflamator.

Cum se obţine:

Se lasă la muiat, peste noapte, într-o cană cu apă, o linguriţă de fructe de fenicul (de preferinţă, măcinate); se bea pe stomacul gol, în fiecare dimineaţă, încet şi în linişte.

Meteorism

Meteorismul este, într-adevăr, foarte răspîndit, însă nu şi normal. Adesea, cauzele care duc la meteorism se află în imediata apropiere.

- *Fireşte că trebuie să evitaţi toate alimentele care produc meteorism*: usturoi, ceapă, cartofi, varză, păstăi, pîine proaspătă, prea multe cruditǎţi, prea multe fructe, cereale crude.
- *Mestecaţi îndelung*. Nu este necesar şi nici firesc să număraţi înghiţiturile. Savuraţi, pur şi simplu, şi în felul acesta atenţia este dirijată automat către gustul alimentelor.
- *Învăţaţi-vă să mîncaţi încet*. Dacă faceţi parte din categoria celor care mănîncă repede din obişnuinţă, cărora le este nespus de greu să mănînce în linişte şi să mestece suficient, aplicaţi următorul truc: după fiecare înghiţitură, lăsaţi tacîmurile din mînă! Veţi face cunoştinţă cu un fenomen psihologic remarcabil: de îndată ce nu le mai ţineţi în mînă, dispare şi nevoia imperioasă de a da stomacului de lucru, „lopătînd" mîncarea.
- *Renunţaţi la gustări* (vezi recomandările generale privind nutriţia, pp. 22-23).
- *Evitaţi aşa-numitele „mese de lucru"*. „Vitaminele" spirituale pe care le înghiţiţi la asemenea mese de afaceri cad greu la stomac. Garnisite şi condimentate cu cifre de afaceri proaste, ele formează baza pentru ceea ce Ayurveda denumeşte *ama*: suma tuturor materiilor nedigerate din organism şi „solul fertil" pentru numeroase boli şi neplăceri.
- *Faceţi alegerea corectă!* Obiceiurile alimentare – corecte, dar şi greşite – se însuşesc adesea din tinereţe. Este nevoie de o adevărată strategie ca să scăpaţi de cele greşite. Următorul truc vă va ajuta: mirosiţi mîncărurile înainte de a le consuma. Reamintiţi-vă deci o aptitudine specifică animalelor. Veţi constata că, după ce aţi reţinut mirosul, simţiţi pe loc dacă un aliment vă prieşte sau dacă vă va cauza neplăceri.

- *Nu combinaţi laptele cu alte alimente!* O cauză frecventă a meteorismului rezistent la tratament este laptele în combinaţie cu alte alimente: de exemplu, laptele de la micul dejun, asociat cu pîine cu unt şi cu miere sau marmeladă, laptele din iaurtul cu fructe, consumul de lapte la masa de prînz sau într-un desert. Trebuie să se ştie că laptele nu este compatibil cu fructele (acidul din fructe denaturează proteinele din lapte), cu produsele din lapte fermentat (acidul lactic duce la fermentaţie în tractul gastrointestinal), cu mîncărurile sărate, cu carnea, salamurile, peştele şi brînzeturile (după teoriile ayurvedice, în combinaţie cu laptele, ele produc *ama*, deci toxine digestive). Laptele se armonizează cu cerealele fierte (fierturi de ovăz, orez, alac, griş etc.) şi poate fi făcut mai gustos şi mai sănătos cu ajutorul unor mirodenii ce stimulează digestia, cum ar fi cardamom, ghimbir, curcuma, scorţişoară etc., sau chiar în combinaţie cu mierea (nu încălzită peste 40° C!).
- *Beţi apă fierbinte pe parcursul zilei* (vezi recomandările de la pp. 24-27) şi chiar în timpul meselor. Ceaiurile de plante, mai ales amestecul de fenicul, chimion şi anason (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 69), şi ceaiul *Vata* calmează intestinul şi combat meteorismul. Este obligatoriu să evitaţi băuturile carbogazoase, deoarece produc sau amplifică meteorismul. Un ceai diluat de pelin, băut înghiţitură cu înghiţitură după masă, este amar, într-adevăr, dar revigorează funcţiile ficatului şi ale fierii şi este de folos mai ales cînd vă simţiţi epuizat după masă şi aveţi senzaţia că mîncarea vă zace în stomac. Şi ceaiul de busuioc (pentru preparare, vezi p. 71) este un antispastic gastrointestinal şi un remediu în stările de suprasolicitare psihică şi stres, două cauze posibile ale spasmelor.
- *Utilizaţi Vata-Churna*, o combinaţie echilibrată de mirodenii eficiente în prevenirea meteorismului (vezi recomandarea de la p. 31).
- *Utilizaţi ulei ayurvedic de mentă.* Datorită uleiurilor pe care le conţine, eficiente în combaterea meteorismului, uleiul ayurvedic

de mentă (vezi pp. 39-40) are efecte imediate. În plus, este simplu de administrat: de mai multe ori pe zi, cîte două-patru picături într-o cană cu apă fierbinte.

- *Recomandare pentru cazuri rebele*. Beţi timp de cîteva săptămîni, înainte sau după masă, un decoct de chimion, pulbere de ghimbir şi cardamom (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 193) sau recurgeţi la aperitivul preparat din suc de ghimbir, sare gemă, miere şi lămîie (pentru preparare, vezi recomandarea de la pp. 109-110).

Recomandare Mirodenii pentru o respiraţie proaspătă şi împotriva meteorismului

Cardamomul, feniculul şi anasonul sînt mirodenii cu efecte remarcabile asupra digestiei, deoarece:

- împrospătează respiraţia după masă;
- stimulează sucurile digestive;
- combat meteorismul;
- relaxează intestinul;
- tonifică flora intestinală sănătoasă.

Cum se procedează:

Pregătiţi un amestec de seminţe de cardamom, fenicul şi anason, în părţi egale, şi puneţi-l într-un castronel. Mestecaţi seminţele după masă. Dacă nu mîncaţi acasă, luaţi-vă o cutiuţă cu seminţe.

Recomandare Apă de asafoetida, împotriva colicilor cauzate de meteorism

Un mijloc excelent de combatere a colicilor dureroase provocate de meteorism este apa fierbinte de asafoetida, băută înghiţitură cu înghiţitură. Ea:

- tonifică flora intestinală sănătoasă;
- revigorează *Agni*, focul digestiei;
- înlătură greaţa şi vărsăturile;

- atenuează diareea;
- are proprietăţi vermifuge;
- combate meteorismul;
- calmează colicile intestinale provocate de meteorism.

Cum se procedează:

Fierbeţi apă minerală plată, apă de la robinet sau de izvor timp de zece minute, fără să acoperiţi vasul. Dacă folosiţi un fierbător electric cu întrerupere automată, lăsaţi capacul ridicat: termostatul rămîne activ şi apa fierbe cît timp doriţi. Într-o cană mare, cu apă fierbinte, puneţi asafoetida, cel mult un sfert de vîrf de cuţit.

Efectul pozitiv aşteptat se obţine numai dacă dozăm cu multă economie acest condiment medicinal cu miros intens de usturoi. Luat în cantităţi mai mari, duce la uzura spiritului şi a simţurilor. În cazurile acute, beţi una-trei ceşti, înghiţitură cu înghiţitură, iar în cele cronice, cîte o cană, de două-trei ori pe zi, după mese.

Recomandare Ajowan, pentru îmbunătăţirea digestiei

Ajowan este un soi de chimion ale cărui fructe au diferite efecte, atît ca mirodenie, cît şi din punct de vedere medical. Are un gust mai iute şi mai intens decît chimionul-de-cîmp-sălbatic sau feniculul, iar efectele lui sînt mai profunde. În mod eronat, ajowanul este numit şi ţelină sălbatică, dar nu este înrudit cu ţelina. *Yawanika* (în sanscrită), sub formă de ceai sau ca mirodenie, este un remediu excelent în afecţiunile tractului digestiv. Fructele de ajowan:

- înteţesc focul digestiei în stomac şi intestin;
- sînt antispastice, încălzesc tractul digestiv şi stimulează sucurile gastrice;
- combat meteorismul, senzaţia de preaplin şi greaţa;
- reglează flora intestinală;
- conţin thymol, un ulei aromatic cu efecte de antibiotic natural şi de vermicid foarte eficient;

- sînt un remediu în diaree;
- revigorează şi sînt un tonic general.

Cum se procedează:

Fructele de ajowan (o linguriţă) se opăresc cu apă şi se lasă la infuzat cinci minute; se bea înghiţitură cu înghiţitură, la masă; în cazul unor probleme digestive, se administrează în funcţie de necesităţi. Pentru întetirea focului digestiei, se bea zilnic cîte o ceaşcă, în timpul sau după masa de prînz şi cină, timp de trei-patru săptămîni; în cazurile de diaree provocată de alimente alterate sau în infecţiile intestinale, se beau două-trei căni.

În meteorism, greaţă, senzaţie de preaplin sau pentru o respiraţie proaspătă, se mestecă, după masă, cîteva fructe de ajowan.

Micoze intestinale, floră intestinală

În intestinul nostru există mai mult de 400 de tipuri de germeni. Ei îndeplinesc funcţii vitale şi au o contribuţie decisivă în digestia sănătoasă. Bacteriile intestinale descompun substanţele nutritive şi fac posibilă absorbţia lor la nivelul mucoasei. Ele stimulează peristaltismul intestinal (prin intermediul acizilor secretaţi şi al gazelor) şi îmbunătăţesc funcţiile secretoare ale mucoasei intestinale, care este hrănită şi de o floră sănătoasă. Fermenţii acidului lactic (lactobacillus şi bacteriile bifide) metabolizează hidraţii de carbon din alimente şi produc acizi graşi. Aceştia aprovizionează celulele epiteliale ale mucoasei intestinale cu substanţe nutritive şi, de asemenea, favorizează irigarea cu sînge. Bacteriile intestinale sînt indispensabile pentru producerea vitaminelor K şi B12, precum şi a altor vitamine importante.

Rolul florei intestinale nu se limitează doar la procesele digestive: ea este şi o parte indispensabilă a sistemului imunitar. Datorită faptului că eliberează albumine micromoleculare, stimulînd astfel sistemul imunitar, germenii intestinali devin parteneri ai sistemelor

de apărare din organism. Ei menţin sistemul imunitar în formă şi gata de luptă. În principiu, toate funcţiile de apărare sînt revigorate prin intermediul florei intestinale; este vorba de celulele macrofage care apără de intruşi, de formarea anticorpilor şi a diferitelor tipuri de globule sangvine ce asigură protecţia împotriva bacteriilor, a viruşilor şi celulelor canceroase şi, în cele din urmă, joacă un rol important în evoluţia inflamaţiilor şi pentru sistemul imunitar. De asemenea – şi nu în ultimul rînd –, germenii intestinali formează un scut de protecţie împotriva unor germeni străini.

Care sînt cauzele ce produc dereglările florei intestinale?

Flora intestinală naturală trăieşte din tot ce o hrăneşte. O alimentaţie unilaterală sau extremă – în special consumul exclusiv de crudităţi, consumul exagerat de dulciuri şi ciocolată, alimentele care generează procese de fermentaţie şi putrefacţie, mesele neregulate, dar şi starea de spirit din timpul mesei, problemele emoţionale ce influenţează negativ procesul digestiv – modifică echilibrul diferitelor tulpini, defavorizînd germenii cu funcţii-cheie, cum ar fi lactobacillus şi bacteriile bifide, şi înlesnesc dezvoltarea formelor nocive, care pot prejudicia digestia şi sistemul imunitar. Antibioticele şi alte medicamente pot chiar să distrugă flora intestinală. Ciupercile din intestin, care, în număr mic, sînt normale şi contribuie la procesul digestiei, devin un factor patogen cînd încep să predomine. Invadarea intestinului cu fungi este adesea cauza multor afecţiuni şi pentru că suprasolicită constant sistemul imunitar: numărul mare de elemente ce susţin imunitatea (limfocite) poate duce, cu timpul, la simptome precum epuizare, hiperexcitabilitate, depresie şi hipersensibilitate la alimente.

Ca modalităţi de tonifiere a florei intestinale, în principiu, sînt valabile normele specifice tuturor tulburărilor digestive:

- *Respectaţi regulile ayurvedice generale referitoare la nutriţie* (vezi pp. 20-23).
- *Evitaţi gustările* (vezi pp. 22-23).

- *Beţi apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27). Este depurativă, combate meteorismul şi procesele de fermentaţie şi facilitează digerarea alimentelor.
- *Beţi o cană cu ceai de ghimbir după fiecare masă* (vezi recomandarea de la p. 79).
- *Luaţi* Triphala *în timpul nopţii* (vezi pp. 90-93). Cele trei fructe revigorează digestia, detoxifică, stabilizează sistemul imunitar şi protejează sănătatea florei intestinale.
- *Beţi cu regularitate* Lassi *cu mirodenii* (vezi recomandările de la p. 61). Astfel vă furnizaţi germenii-cheie ai florei intestinale, bacterii care fermentează acidul lactic, şi sprijiniţi valorificarea elementelor nutritive şi excreţia.
- *Dacă sînteţi predispus la constipaţie, luaţi cîte o tabletă* Digest *cu puţin* Lassi. Această *rasayana* intensifică *Agni*.

Recomandare **Decoct de ghimbir şi chimion**

Substanţele conţinute de ghimbir intensifică focul digestiei, reglează flora intestinală şi ajută la arderea toxinelor, care sînt şi un mediu de cultură pentru germenii patogeni sau pentru micozele intestinale. În următoarea reţetă, efectul ghimbirului este susţinut de fructele de chimion (*Cuminum cyminum*) care, în medicina ayurvedică, sînt folosite în multe reţete şi preparate, ca mijloc de stimulare a digestiei şi de detensionare a intestinului şi pentru reglarea florei intestinale. Prin fierbere, efectele curative ale mirodeniilor se intensifică.

Decoctul:

- este un remediu în meteorism;
- un adjuvant în tratamentul tulburărilor de floră intestinală şi în micozele intestinale;
- revigorează focul digestiei;
- poate fi recomandat şi în scopuri profilactice, cînd sînteţi constrîns să acceptaţi o alimentaţie nesănătoasă sau
- primăvara, ca mijloc de detoxifiere şi ca remediu în astenii.

Cum se procedează:

Se fierb, în 200 ml de apă, cinci felii de rădăcină de ghimbir, spălate şi cojite în prealabil, şi o linguriţă de fructe de chimion, pînă ce cantitatea se reduce la un sfert – aproximativ 50 ml. Decoctul se bea fierbinte, înainte de prînz sau de cină; tratamentul poate să dureze de la cîteva zile pînă la patru săptămîni, sau chiar mai mult, în funcţie de necesităţi.

Recomandare **Pulbere digestivă ayurvedică în *Lassi***

Lassi cu pulbere ayurvedică de mirodenii are efecte remarcabile pentru revigorarea digestiei. Ea conţine, printre altele, ghimbir, fenicul, chimion, fructul *haritaki*, cu multiple efecte terapeutice, şi sare gemă, ce intensifică digestia şi fixează toxinele digestive.

Acest *Lassi* cu mirodenii:

- echilibrează *Apana-Vata*, cu alte cuvinte intensifică evacuarea la nivelul intestinului;
- stimulează capacitatea digestivă a stomacului;
- este un remediu în meteorism;
- ajută la refacerea unei flore intestinale sănătoase.

Cum se procedează:

Pregătiţi un *Lassi* din iaurt de foarte bună calitate (vezi recomandările de la pp. 30-31) şi amestecaţi în el o linguriţă de pulbere de mirodenii. Beţi cîte un pahar de *Lassi* cu mirodenii, după masa de prînz şi după cină.

Afecţiuni oculare: tulburări de vedere, suprasolicitare, conjunctivite

Tulburările de vedere, mai ales miopia şi prezbitismul – atît de des întîlnite –, sînt foarte răspîndite şi, în general, ochelarii sînt singurul tratament. Există însă în medicina ayurvedică o serie de tratamente verificate ce conservă sau chiar pot ameliora acuitatea vizuală. Cauzele tulburărilor de vedere trebuie stabilite totuşi de un medic.

Ochiul este un organ *Pitta* şi se află într-o relaţie foarte strînsă cu principiul *Agni*, focul biologic, flacăra vieţii omeneşti. Dacă metabolismul digestiv este încetinit – din cauza vîrstei, a hranei nesănătoase, prin medicamente sau în urma unor boli –, sau dacă forţa vitală a omului cedează din cauza oboselii ori a suprasolicitării psihice şi fizice prelungite, atunci poate fi afectată şi vederea; în orice caz, un rol important îl joacă şi componenta constituţională. Mai ales tipurile *Pitta* sînt predispuse la inflamaţii oculare. *Prana*, energia vieţii şi a respiraţiei, joacă, de asemenea, un rol important. *Prana* hrăneşte toate organele de simţ. Dacă această energie în stare pură este redusă printr-o activitate oculară prea intensă sau printr-o muncă şi situaţii ce afectează nervii, suferă şi ochii. În fine, tensiunile musculare sau sufleteşti pot avea, de asemenea, influenţe negative asupra vederii.

Dacă suferiţi de tulburări de vedere, trebuie să ţineţi cont, în primul rînd, de cîteva reguli generale:

- *Nu citiţi seara, în pat!* Frunzăritul cărţilor la lumină artificială, mai ales cînd staţi culcat, suprasolicită ochii şi poate înrăutăţi rapid vederea.
- *Dăruiţi ochilor dumneavoastră sănătate, culcîndu-vă devreme.* Ochii obosiţi au nevoie de odihnă şi de somn îndestulător! Pentru organul vederii, somnul odihnitor începe cu mult înainte de miezul nopţii, deci odată cu intervalul *Pitta* al nopţii, chiar înainte

de ora 22. Activităţile nocturne, mai ales privitul la televizor, cît şi cititul şi scrisul slăbesc vederea.
- *Limitaţi timpul petrecut în faţa computerului.* Se ştie că lumina pîlpîitoare a ecranelor cu tuburi electronice forţează ochii şi sistemul nervos. Din cauza luminozităţii, şi ecranele LCD moderne solicită ochiul; mai ales dacă obiectul activităţii este constant la distanţă mică, poate apărea suprasolicitarea muşchilor oculari. Faceţi pauze dese, priviţi în depărtare şi relaxaţi, din cînd în cînd, musculatura umerilor, a cefei şi a spatelui, prin exerciţii simple de gimnastică.
- *Şi mersul desculţ prin rouă întăreşte vederea.* Energia solară acumulată în roua proaspătă a dimineţii înviorează, împrospătează, stimulează metabolismul organelor interne prin intermediul zonelor reflexogene din talpă şi, conform experienţei medicilor Ayurveda, are un efect fortifiant asupra vederii. Dacă aveţi posibilitatea, în lunile de vară, savuraţi cîteva minute de plimbare prin iarba proaspătă (vezi şi recomandarea de la p. 151).
- *Cu* Padabhyanga *daţi vigoare ochilor.* Masajul ayurvedic pentru picioare (vezi recomandările de la pp. 46-58) stimulează metabolismul organelor interne prin intermediul zonelor reflexogene, are efecte calmante şi totodată înviorătoare şi sporeşte energia ochilor. Puteţi folosi ulei de susan, de migdale sau ulei *Vata*, respectiv ulei *Pitta* sau, dacă aparţineţi tipului *Pitta*, folosiţi *Ghee* – are un efect răcoritor şi în acelaşi timp calmant.
- *Folosiţi* Ghee *la gătit.* Grăsimea pură provenită din unt asigură elemente valoroase pentru sistemul nervos, intensifică *Agni* în metabolism şi, din perspectivă ayurvedică, este benefic şi pentru ochi, folosit atît extern, cît şi intern. Prin urmare, utilizaţi cu regularitate *Ghee* la gătit (vezi recomandarea de la pp. 27-29).
- *Mîncaţi cu mîinile.* Mîncaţi cu mîinile ori de cîte ori vă permit condiţiile; clătiţi-le apoi în puţină apă limpede şi treceţi degetele, care mai au urme de grăsime, peste pleoape. Ochii se înviorează

şi se împrospătează; *Prana* hrănitoare şi tonifiantă, preluată din alimente în timpul mesei, li se transmite prin mîini.

- *Şi* Triphala *este un tonic ocular*. Toate cele trei fructe din *Triphala* sînt renumite pentru capacitatea lor de a îmbunătăţi şi întreţine vederea. Luaţi seara, înainte de culcare, două pînă la patru tablete de *Triphala*. Doza se orientează după aspectul şi numărul scaunelor, deoarece *Triphala* are un efect uşor laxativ. Puteţi, de asemenea, să sfărîmaţi două tablete şi să le lăsaţi să se dizolve peste noapte într-un pahar cu apă; dimineaţa, stropiţi-vă ochii cu o parte din apă şi apoi beţi restul.
- *Exerciţii yoga pentru ochi*. Exerciţiile de mişcare a globilor oculari relaxează muşchii, favorizează irigarea lor cu sînge, împrospătează şi înviorează. Am descris o serie de exerciţii eficiente în cartea mea *Ayurveda de fiecare zi* (*Ayurveda für jeden Tag*, pp. 154-157).
- *Asanele yoga relaxează şi ochii şi revigorează, în general*. Un set echilibrat de asane yoga, de tipul celor descrise în cartea mea *Ayurveda de fiecare zi* (*Ayurveda für jeden Tag*, pp. 67-77), menţin vigoarea, flexibilitatea şi prospeţimea tinerească a trupului şi previn slăbirea vederii şi alte simptome ale îmbătrînirii. Mai ales exerciţiile care favorizează irigarea cu sînge a capului – aplecarea trunchiului şi „stînd pe umeri" – fortifică ochii.
- *Meditaţia transcendentală reduce stresul, o cauză a slăbirii vederii*. Meditaţia transcendentală (vezi recomandarea de la pp. 49-50) este o tehnică foarte eficientă de relaxare şi meditaţie. Prin liniştea profundă din timpul meditaţiei, „medicul" interior este pus să regenereze, să înlăture stresul şi încordarea – cauzele posibile ale tulburărilor de vedere. În repetate rînduri, s-a constatat îmbunătăţirea vederii prin meditaţie.

Recomandare **Pentru miopi: albastrul dă amploare vederii**

Dacă suferiţi de miopie, ar trebui să priviţi cît mai des cu putinţă înspre albastrul întins, răcoros al cerului. În Ayurveda, albastrul este asociat cu *Vata*, fiind culoarea depărtărilor, a infinitului şi a

deschiderii către viitor. *Miopul* ar trebui să exerseze *vederea la depărtare*, fie şi în sens figurat, cu mintea şi sufletul. Lucrul acesta este posibil cînd reuşim să ne eliberăm de teama care ne ţine prizonieri în familiar şi prezent (vezi şi recomandările pentru combaterea fricii de la pp. 149-152). Miopia apare cu precădere la tineri. Pe de altă parte, albastrul este culoarea viitorului şi, de asemenea, a maturităţii clarvăzătoare* şi de aceea echilibrează, acţionînd în sens contrar.

Albastrul:

- răcoreşte şi calmează un spirit prea rigid şi insistent;
- echilibrează o *Pitta* prea iritată (ochi înroşiţi, suprasolicitaţi);
- contribuie la relaxarea muşchilor oculari încordaţi.

Cum se procedează:

Îngăduiţi-vă în fiecare zi cîteva minute în care să priviţi relaxat albastrul cerului. Faceţi-vă un obicei din această binefacere pentru ochi. Numai atunci veţi avea succes deplin şi de durată.

Profitaţi de lumina filtrată a cerului chiar şi cînd este înnorat. Cenuşiul cerului acoperit calmează nervii şi simţurile. Este o lumină filtrată, fără excitanţi cromatici şi foarte favorabilă ochilor, mai ales după stimularea excesivă şi suprasolicitare şi în cazul conjunctivitelor provocate de lucrul îndelungat la computer. În loc să vă plîngeţi de vremea rea, lăsaţi sufletul să se legene, priviţi relaxat către cerul acoperit de nori, savuraţi cenuşiul calm şi lumina hrănitoare a cosmosului.

Recomandare **Pentru prezbiţi: roşul stimulează vederea lucrurilor din apropiere**

Aşa cum albastrul este de folos miopului, roşul îndrăzneţ vine în ajutorul prezbitului. Roşul este culoarea caracteristică pentru *Pitta*

* În ceea ce priveşte teoria ayurvedică a culorilor, vezi Ernst Schrott, *Ayurveda – Das Geheimnis Ihres Typs*, pp. 155-209.

şi dă senzaţia de tinereţe, vitalitate şi energie. Roşul are caracter de semnal, nu poate fi trecut cu vederea, atrage privirea într-un punct, spre ceea ce este prezent, spre lucrul din imediata apropiere. De aceea, roşul compensează tendinţa prezbitului de a vedea bine numai în depărtare, în viitor şi de a percepe neclar ceea ce este aici şi acum. Culoarea roşie:

- înzestrează ochii cu o energie stimulatoare, ce dăruieşte o nouă prospeţime vîrstnicului, cel mai afectat de prezbizism;
- este energizantă, în general, stimulează tensiunea şi circulaţia sîngelui.

Cum se procedează:

Cufundaţi-vă privirile, în fiecare zi, timp de mai multe minute şi în condiţii de relaxare, în roşul luminos al unei pînze sau savuraţi roşul intens al unui trandafir ori al unei flori de mac sau roşul-portocaliu strălucitor al unui apus de soare. Bucuraţi-vă de energia luminii care porneşte de aici şi este o hrană pentru ochi. Dacă suferiţi de hipertensiune, alegeţi un roşu mai blînd, de preferinţă magenta (în care ochiul nostru percepe şi o componentă albastră), atunci cînd priviţi o suprafaţă mai mare de culoare. Pentru rezultate bune şi de durată, faceţi acest exerciţiu cu regularitate.

Recomandare Verdele calmează şi tonifică ochii suprasolicitaţi

Verdele este culoarea reconfortantă a naturii, care ne duce cu gîndul la vacanţă şi relaxare. Verdele este specific pentru *Kapha*, culoarea sevei şi a forţei, a tinereţii, creşterii şi înnoirii. Ea este un balsam pentru toţi cei care suferă de o suprasolicitare a ochilor. Verdele:

- calmează, în general;
- „hrăneşte" şi fortifică ochii;
- tonifică nervii.

Cum se procedează:

Priviţi verdele ori de cîte ori aveţi ocazia. Dacă locul de muncă vă permite să vă aruncaţi privirile înspre o pajişte sau spre frunzişul unui copac, profitaţi de forţa cromatică a naturii pentru a da ochilor, timp de un minut sau mai mult, o nouă energie vitală. Profitaţi de timpul liber, cu regularitate şi în mod conştient, pentru a căuta regenerarea în verdele întunecat al pădurii. Mai ales verdele crud al pajiştilor şi al pădurilor din timpul primăverii, anotimpul reîntineririi, al creşterii şi al forţelor vitale, are importante virtuţi tămăduitoare.

Recomandare Acoperirea ochilor cu palmele are virtuţile meditaţiei

Acoperirea ambilor ochi cu palmele are un efect relaxant şi revigorează organul vederii. Dacă faceţi zilnic acest exerciţiu, timp de cîteva minute, veţi simţi:

- cum ochii capătă mai multă prospeţime şi devin mai limpezi;
- efectul calmant asupra sistemului nervos;
- mai multă linişte şi pace lăuntrică.

Cum se procedează:

Aşezaţi-vă la o masă şi sprijiniţi-vă coatele – eventual pe nişte cărţi suprapuse – pentru a putea şedea drept. Puneţi palmele peste ochi în aşa fel încît degetele să-i acopere cu totul, dar în acelaşi timp să rămînă un spaţiu liber între ele şi ochi. Priviţi cu ochii întredeschişi în întunericul creat. Palmele azezate astfel acoperă marginea superioară a sinusurilor maxilare şi le încălzesc. Veţi simţi cum calmează şi revigorează nu numai ochii, ci şi nervii; ea are efecte benefice şi asupra sinusurilor, în cazul unor eventuale inflamaţii ce pot, de asemenea, să influenţeze negativ vederea. Înaintea acoperirii ochilor, frecaţi-vă mîinile cu putere şi repetaţi de mai multe ori acest exerciţiu, căruia este bine să-i acordaţi zilnic cinci-zece minute.

Recomandare ***Ghee*** **ayurvedic cu plante, pentru ochi**

Ghee ayurvedic cu plante conţine plante medicinale cu efecte tonifiante, de întinerire, depurative şi stimulatoare pentru metabolism: fructe de *amalaki* şi *haritaki*, rădăcină de lemn-dulce, piper cu bobul lung, *shatavari* (sparanghel sălbatic) şi *ashwagandha*, cireaşa de toamnă. Acest *Ghee* pentru ochi este recomandat:

- pentru fortificarea ochilor, în cazul tulburărilor de vedere;
- în toate afecţiunile oculare *Pitta* (inflamaţii ale conjunctivei, ale nervului optic etc.), dar şi în tratamentul altor boli ale ochilor, cum ar fi degenerările maculare. În astfel de cazuri, tratamentul trebuie stabilit de comun acord cu un medic.

Cum se procedează:

De două ori pe zi, de preferinţă pe nemîncate - cu alte cuvinte, cu o jumătate de oră înainte de masă, luaţi cîte o linguriţă de *Ghee* cu plante, cu puţin lapte cald. Acceptarea gustului este o problemă de obişnuinţă, însă efectul compensează această mică neplăcere. *Ghee* cu plante poate fi folosit şi extern. Luaţi pe vîrful degetului puţin *Ghee* - cam cît un bob de orez - şi ungeţi cu mişcări uşoare pleoapele, seara, înainte de culcare (pentru ochi iritaţi, vedere slăbită, stimularea vederii, în general).

Recomandare **Baie oculară cu** ***Ghee*****, în conjunctivite**

Dacă aveţi ochii foarte iritaţi sau suferiţi de inflamaţii ale conjunctivei, puteţi să vă trataţi eficient cu *Ghee*. Cea mai simplă metodă este să masaţi uşor, cu puţin *Ghee*, zona din jurul pleoapelor şi să puneţi *Ghee* şi în ochi, la fel cum procedaţi cu unguentele oftalmice. Mai eficientă şi foarte sănătoasă este spălarea ochilor în *Ghee*, cu ajutorul unui vas special pentru spălături oculare, pe care îl găsiţi în farmacii. Se consideră că procedura are proprietăţi terapeutice deosebite:

- calmează şi fortifică ochii suprasolicitaţi;
- este un remediu în conjunctivitele simple;

- reduce iritabilitatea (de exemplu, usturimile şi pruritul ce însoţesc rinitele alergice).

Cum se procedează:

Încălziţi aproximativ o lingură de *Ghee* curat la temperatura corpului, umpleţi vasul destinat spălăturilor oculare şi scăldaţi în *Ghee* fiecare ochi, timp de cîteva minute, ţinînd pleoapele deschise.

Notă: În cazul inflamaţiilor purulente ale conjunctivelor, trebuie să consultaţi un medic.

Alergii

Privite din perspectivă ayurvedică, alergiile, precum rinita alergică sau astmul alergic, exprimă o insuficienţă sau o perturbare în formarea de *Ojas* (vezi p. 8). *Ojas* trece drept baza materială de mare fineţe a sistemului imunitar şi protejează pielea şi mucoasele, organele „de frontieră" ale corpului omenesc. Cauzele frecvente care explică un deficit de *Ojas* sînt alimentaţia defectuoasă, conflictele psihice, efectele mediului înconjurător sau factorii de stres. În cazul alergiilor, dezechilibrul *Doshelor* se manifestă mai întîi prin acumularea de *Kapha* şi devine sesizabil în simptome tipice, cum ar fi tumefierea mucoaselor, secreţiile mucoase abundente şi pruritul la nivelul pielii şi/sau al mucoaselor. De asemenea, poate să fie implicată şi o tulburare de *Pitta* : senzaţie de arsură, congestionare, iritabilitate psihică.

Alergiile pot fi tratate cu mult succes prin mijloace ayurvedice. Şi aici, echilibrul *Doshelor* este ţelul terapeutic suprem şi, în această privinţă, trebuie să acordăm o atenţie deosebită echilibrului sufletesc şi armonizării metabolismului digestiv.

- *Urmaţi regulile ayurvedice de nutriţie* (vezi pp. 20-23).
- *Respectaţi un ritm de viaţă sănătos, echilibrat* şi aveţi grijă de echilibrul sufletesc (vezi recomandările de la pp. 49-56).
- Rasayanele *specifice*, mai ales *Amrit Kalash* (vezi recomandarea de la pp. 35-36), au proprietăţi remarcabile în profilaxia bolii.
- *Cura de orez are efecte benefice imediate* (vezi recomandările de la pp. 176-177). Ea are şi proprietăţi profilactice, de exemplu, poate fi ţinută cu regularitate, primăvara şi toamna, pentru detoxifierea organismului.
- *Sucul de coriandru este, de asemenea, un eficient remediu în alergii, rinite alergice şi eczeme*. Puteţi cumpăra suc de coriandru din magazinele de specialitate sau îl puteţi obţine prin presarea frunzelor proaspete. Doza obişnuită este de o linguriţă, de trei ori pe zi. În cazul alergiilor, coriandrul atenuează fenomenele secundare de tip *Pitta* şi, de asemenea, poate fi utilizat extern ca antipruriginos şi antiinflamator.
- *În cazurile mai dificile, vă pot ajuta preparatele ayurvedice din plante*, pe care vi le prescrie medicul Maharishi Ayurveda.
- *Panchakarma*, terapia ayurvedică de reechilibrare şi regenerare, are efecte profunde (vezi pp. 42-48).

Următorul amestec atenuează aproape imediat neplăcerile, mai ales cînd îl folosiţi la apariţia primelor simptome.

Recomandare **Apă de curcuma şi miere**

Proprietăţile antialergice ale curcumei, asociate cu efectele mierii, care reduce *Kapha*, fac din această combinaţie un medicament ayurvedic verificat. El :

- determină detumescenţa mucoaselor ;
- reduce pruritul şi usturimile ;
- diminuează secreţia de mucus.

Cum se procedează :

Se dizolvă o linguriţă de pulbere de curcuma şi o linguriţă de miere într-un pahar cu apă călduţă. La primele semne de alergie, de exemplu, rinită alergică, beţi de mai multe ori pe zi cîte un pahar, pînă la ameliorarea sau înlăturarea neplăcerilor.

Arsuri şi opăreli

În principiu, rănile cauzate de arsuri şi opăreli trebuie tratate de medic. Pe cele minore, cînd s-a produs doar înroşirea pielii sau s-a format o veziculă, le puteţi trata prin mijloace ayurvedice pe care le aveţi la îndemînă în casă, atenuînd astfel neplăcerile şi grăbind vindecarea.

Recomandare ***Ghee* răcoreşte şi protejează**

Încă de pe vremea bunicii, arsurile banale se tratează cu unt topit. El răcoreşte şi protejează porţiunea afectată printr-o peliculă fină de grăsime cu efecte antiinflamatorii.

Cum se procedează:

Se aplică pe rană puţin *Ghee* (vezi recomandările de la pp. 27-29), în strat subţire, şi se acoperă cu un pansament uscat şi steril.

Recomandare **Gelul de Aloe Vera răcoreşte şi grăbeşte regenerarea pielii**

Pe lîngă efectul răcoritor, aloea are şi proprietatea de a grăbi formarea unor noi celule epiteliale în zonele afectate.

Cum se procedează:

Se aplică pe rană puţin gel sau zeamă proaspătă de Aloe Vera, se lasă să se usuce şi se acoperă cu un pansament steril sau se lasă locul neacoperit. La aloe se poate adăuga un vîrf de cuţit de curcuma, care sporeşte efectul, dar colorează pielea în galben, pînă la prima spălare.

Artroză

Artroza, privită în general ca o formă de uzură a unei articulaţii, deşi nu este întotdeauna aşa, reprezintă o afecţiune *Vata* tipică. Articulaţia se usucă din diferite motive, apar cunoscutele zgomote rezultate din frecare şi, firește, dureri tot mai mari, în special cînd articulaţia este supusă unor solicitări, dar şi în urma expunerii la frig sau efort.

Artroza localizată la degetele de la mînă este un caz special. Ea apare mai ales la femei, în timpul menopauzei. Articulaţiile falangelor se îngroaşă şi uneori se înroşesc. Şi artroza policelui (rizartroză) intră în categoria acestor afecţiuni, adesea extrem de dureroase. Spre deosebire de afecţiunile inflamatorii primare de natură reumatică, aici cauza este un fel de uscare a articulaţiei. Vremea rece înrăutăţeşte situaţia. Un remediu cu efecte benefice, care apar chiar după prima întrebuinţare, este următorul masaj cu ulei de plante, urmat de o baie a mîinilor în soluţie salină saturată.

Recomandare **Masajul mîinilor, un remediu eficient în dureri articulare şi artroză**

Un masaj uşor al mîinilor şi al articulaţiilor degetelor cu uleiuri ayurvedice din plante şi baia salină de după:

- stimulează eficient irigarea cu sînge a încheieturilor;
- combate uscarea articulaţiilor;
- le redă parţial flexibilitatea şi mobilitatea;
- atenuează durerile;
- uneori, duce chiar la detumescenţa şi micşorarea articulaţiilor îngroşate.

Cum se procedează:

ulei ayurvedic pentru articulaţii şi pentru musculatură

sare de Himalaya, sare de la Marea Moartă sau, pur şi simplu, sare de bucătărie

un vas cu apă fierbinte
un prosop

Puneţi sare în apa fierbinte pînă cînd nu se mai dizolvă. Aţi obţinut astfel ceea ce se numeşte soluţie salină saturată. Acoperiţi vasul cu un prosop, pentru ca apa să nu se răcească în timp ce efectuaţi masajul.

Masaţi-vă mîinile cu uleiul de plante, în linişte şi cu atenţie, timp de cinci minute; este preferabil să porniţi de la încheietura mîinii spre vîrfurile degetelor, în jurul articulaţiilor, şi să masaţi cu mişcări circulare.

Încheiaţi, ţinînd mîinile timp de cinci minute în soluţia salină. Uscaţi-vă mîinile şi apoi – lucru foarte important – odihniţi-vă. Cel mai bine ar fi să faceţi masajul seara şi apoi să mergeţi la culcare. Peste noapte, articulaţiile tratate astfel păstrează căldura, sîngele circulă mai bine şi veţi simţi efectul binefăcător.

Recomandare **Masaj cu ulei pentru alte articulaţii**

În cazul artrozei genunchiului, de exemplu, se recomandă de asemenea masajul cu ulei. Acesta:

- atenuează durerile;
- relaxează muşchii din zona afectată;
- favorizează circulaţia sîngelui prin articulaţie;
- o face mai mobilă şi mai rezistentă.

Cum se procedează:

Masaţi articulaţia timp de cinci minute cu ulei de plante şi apoi încălziţi-o, folosind comprese ude, calde. În acest scop, muiaţi pe jumătate un prosop în apă fierbinte, stoarceţi-l şi aplicaţi-l pe încheietură. Repetaţi procedura de mai multe ori. În final, ştergeţi articulaţia cu jumătatea uscată a prosopului şi odihniţi-vă cel puţin 15 minute.

Recomandare ***Amrit Kalash*** **calmează durerile şi înlătură inflamaţiile**

La nivel celular, durerile articulare şi inflamaţiile sînt urmări ale influenţelor negative ale radicalilor liberi asupra organismului. Din acest motiv, medicina modernă încearcă să atenueze suferinţele reumatice nu numai prin analgezice şi antiinflamatoare, ci şi cu ajutorul aşa-numiţilor antioxidanţi (de exemplu, bioflavone, minerale şi microelemente). În Maharishi Ayurveda există preparate din plante foarte eficiente în astfel de afecţiuni, pe care un medic le poate prescrie individual. Un remediu recomandabil, la îndemîna oricui, ce poate neutraliza radicalii liberi, este *Amrit Kalash*.

Mai ales în cazurile de artroză a degetelor mîinii, şi în special în rizartroza policelui, am observat adesea o reducere a neplăcerilor la pacienţii care au luat cu regularitate *Amrit Kalash* (vezi recomandările de la pp. 35-36). *Amrit Kalash*:

- reduce durerile, uneori chiar şi după prima zi;
- completează efectele terapeùtice ale medicaţiei antiinflamatoare;
- furnizează elementele şi substanţele nutritive necesare regenerării articulaţiilor inflamate şi dureroase.

Cum se procedează:

Luaţi de două ori pe zi, între mese (dimineaţa şi după-amiaza), cîte o linguriţă de piure de fructe, de preferinţă cu puţin lapte cald (una sau două înghiţituri sînt suficiente), ceai cald sau apă fierbinte. Pasta de fructe nu este recomandată diabeticilor şi persoanelor supraponderale. Alternativa este *Amrit Kalash* fără zahăr, din care se administrează două-trei tablete pe zi.

Dermatomicoze

Micozele, mai ales cele localizate la picioare sau în zona inghinală, pot fi foarte tenace, în ciuda tratamentelor cu antimicotice moderne, şi solicită multă răbdare din partea pacientului şi a medicului. Din punct de vedere ayurvedic, micoza se extinde numai în circumstanţele unei rezistenţe locale şi generale reduse şi cînd organismul îi asigură condiţiile de creştere, respectiv *ama*. *Ama*, care asigură substratul micozelor, apare din cauza digerării incomplete a alimentelor, dar şi a stresului psihic şi fizic sau ca urmare a igienei precare. Sporii de fungi, care pot fi luaţi din apă sau de la partener, se fixează în special în zonele unde sudoraţia este mai accentuată şi unde două suprafeţe intră în contact (axile, piept şi spate, picioare, spaţii interdigitale, zona inghinală).

Adesea, pentru a obţine rezultate de durată în vindecarea dermatomicozelor, este necesar să intervenim şi asupra sistemului digestiv (*Agni*) şi să îndepărtăm *ama* din organism.

- *Respectaţi regulile ayurvedice generale referitoare la nutriţie* (vezi pp. 20-23).
- *Dezintoxicaţi-vă organismul cu apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27) şi *ceai de ghimbir* (vezi recomandarea de la p. 79).
- *Luaţi* Triphala *cu regularitate* (vezi pp. 90-93). Ameliorează metabolismul, fortifică sistemul imunitar şi, administrat intern, este eficient în combaterea micozelor pielii şi ale unghiilor.
- *Efectuaţi cu regularitate un* Abhyanga *cu ulei de susan sau cu un ulei de masaj* Vata, Pitta *sau* Kapha, *în funcţie de tip*. Protejează pielea de micoze şi contribuie la grăbirea vindecării.

Recomandare Uleiul de tămîie dezinfectează

Uleiul aromatic obţinut din răşina arborelui de tămîie dezinfectează pielea, favorizează protecţia stratului superficial şi se recomandă şi în micoze.

Cum se procedează:

Se tamponează zonele afectate cu cîteva picături de ulei, de două ori pe zi.

Recomandare Zeamă proaspătă de busuioc

Şi busuiocul este recomandat ca medicament naturist în tratamentul micozelor.

Cum se procedează:

Se fărîmiţează sau se storc frunze proaspete de busuioc din grădina proprie sau procurate de la un grădinar. Se tamponează cu zeama rezultată zonele afectate, de două ori pe zi, şi se lasă să se usuce.

Recomandare Îmbăierea picioarelor cu *Triphala*

Aplicate extern, cele trei fructe miraculoase vindecă şi tonifică pielea şi sînt un remediu eficient în micoze.

Cum se procedează:

Într-un lighean cu apă fierbinte, se dizolvă cinci tablete măcinate sau o lingură de pulbere de *Triphala*. Picioarele se spală zilnic timp de 20 de minute.

Dureri de cap

Durerile sînt un semnal de alarmă al organismului, care ar trebui să fie luat în seamă întotdeauna. Este necesar, în primul rînd, să fie depistate şi tratate cauzele. Posibilităţile sînt numeroase:

- Tensionarea cefei, blocarea vertebrelor cervicale.
- Sinuzite acute şi cronice (vezi recomandarea de la p. 196).
- Afecţiuni oculare: slăbirea vederii, glaucom, inflamaţii ale nervului optic etc. (vezi pp. 126-133).
- Tensiune arterială crescută.
- Afecţiuni cerebrale, tumori cerebrale.
- Consecinţe ale stresului, suprasolicitare, insomnie (vezi pp. 223-227).
- Urmări ale unor traumatisme craniene, comoţie cerebrală.
- Expunere prelungită la temperaturi înalte sau frig.
- Afecţiuni gastrointestinale cronice însoţite de o digestie defectuoasă şi constipaţie (vezi pp. 110-112).
- Intoleranţă la anumite alimente şi alergii alimentare (vezi pp. 122-125).
- Afecţiuni dentare.
- Afecţiuni autoimunitare, inflamarea arterei temporale şi multe altele.

Prin urmare, există diferite forme de dureri de cap, ale căror cauze sînt parţial cunoscute din punct de vedere medical; altele au rămas însă încă insuficient cercetate. Adevărata migrenă provoacă adesea sensibilitate la lumină, greaţă şi vomă şi, de obicei, porneşte dintr-o parte a capului. Durerea de cap cauzată de o stare de încordare, de suprasolicitare psihică sau fizică porneşte cel mai adesea de la ceafă şi radiază spre frunte.

Cefalee

Durerile de cap pot fi calmate în mod eficient prin mijloace ayurvedice, mai ales dacă sînt o consecinţă a suprasolicitării intelectuale sau a tensionării musculaturii cervicale:

- *Un masaj uşor al cefei cu ulei cald de susan*, urmat de o compresă umedă şi caldă (vezi recomandarea de la pp. 45-46), reduce instantaneu tensiunea musculară localizată la ceafă şi este eficient mai ales în cefalee.
- *Mai eficient este un masaj cu ulei ayurvedic pentru articulaţii şi muşchi* (diluţie 1 : 4 cu ulei de susan).
- *Muzica* Gandharva *relaxează* şi poate alunga sau preveni cefaleele, mai ales dacă recurgeţi la muzică încă de la primele simptome. Aşezaţi-vă comod şi destindeţi-vă, relaxaţi musculatura cefei şi daţi frîu liber gîndurilor (vezi recomandarea de la pp. 53-55).
- *Ceaiul* Vata *armonizează şi linişteşte gîndurile.*
- *Baia caldă la picioare pune sîngele în mişcare şi adesea are efecte imediate.*
- *Cîte o picătură de* Ghee *sau de ulei de migdale în fiecare nară calmează sistemul nervos.* În felul acesta este întrerupt arcul reflex creat între tensionarea nervilor şi durerile de cap sau de ceafă.
- *Apa fierbinte*, pregătită conform prescripţiilor şi băută înghiţitură cu înghiţitură, la intervale foarte scurte, are de asemenea efecte analgezice şi relaxează muşchii (vezi recomandările de la pp. 24-27).

Dureri ale tîmplelor

Durerile tîmplelor, mai ales cînd sînt pulsatile şi însoţite uneori de congestionarea feţei, exprimă o tulburare de *Pitta*, determinată de *ama*. În principiu, în orice tip de durere este implicată întotdeauna *Vata*. Trebuie să se ţină cont de următoarele:

- *Beţi ceai* Pitta, *folosiţi ulei aromatic* Pitta *pentru parfumarea încăperilor sau mirosiţi-l des.*

- *Evitaţi mîncărurile excesiv de iuţi, acre şi sărate.*
- *Respectaţi regulile ayurvedice generale referitoare la nutriţie* (vezi pp. 20-23).
- *Urmaţi recomandările menite să echilibreze* Pitta (vezi pp. 14 şi urm.).

Recomandare Pasta din lemn de santal răcoreşte şi calmează durerile

Lemnul de santal, administrat intern şi extern, este eficient împotriva unei *Pitta* în exces.

Cum se procedează :

Se amestecă cu puţină apă sau cu *Ghee* pulbere de lemn de santal procurată de la farmacie ; pasta obţinută se aplică pe tîmple. Se lasă să acţioneze cît timp senzaţia este plăcută. Şi uleiul de lemn de santal are un efect analgezic.

Recomandare Coriandrul şi chimionul răcoresc şi calmează

Chimionul calmează *Vata*, coriandrul, *Pitta*. Un ceai făcut din ambele mirodenii se dovedeşte un remediu verificat în durerile localizate la tîmple.

Cum se obţine :

Se opăresc fructe de coriandru şi seminţe de chimion, cîte o jumătate de linguriţă din fiecare, cu o ceaşcă de apă clocotită, după care se lasă la infuzat zece minute. Se bea înghiţitură cu înghiţitură, în linişte.

Dureri de cap datorate sinuzitelor

În completarea tratamentului recomandat de medic, în cazul inflamaţiilor acute ale sinusurilor, însoţite de dureri, puteţi interveni cu ajutorul unor mijloace ayurvedice.

Recomandare Cataplasme cu pastă de ghimbir

Ghimbirul administrat intern sau aplicat local produce o senzaţie de căldură şi stimulează circulaţia sîngelui. Dacă simţiţi nevoia de căldură în zona sinusurilor, pasta de rădăcină de ghimbir vă poate fi de folos.

Cum se procedează :

Se dă pe răzătoarea fină o bucată de rădăcină de ghimbir de aproximativ 5 cm, iar pasta rezultată astfel se aplică pe locul dureros. Se lasă să acţioneze cît timp senzaţia este plăcută. Dacă este necesar, operaţiunea se poate repeta de mai multe ori pe zi.

Notă : Procedura nu se recomandă cînd nu suportaţi căldura locală sau cînd inflamarea sinusurilor provoacă o durere pulsatilă.

Migrene

Cel mai adesea, migrena necesită un tratament ayurvedic complex, în decursul căruia trebuie avute în vedere diferite aspecte care ţin de psihic, de sistemul digestiv, de eventualele blocaje ale vertebrelor şi de factorii sociali. Numai atunci poate fi vindecată sau simţitor ameliorată această afecţiune extrem de neplăcută pentru cel în cauză.

În principiu, este necesar :

- *Să respectaţi regulile ayurvedice generale referitoare la nutriţie* (vezi pp. 20-23).
- *Să evitaţi cu stricteţe alimentele care pot provoca migrena (de exemplu, ciocolata).*
- *Meditaţia transcendentală este una dintre cele mai eficiente metode de relaxare în cazul migrenelor* (vezi recomandările de la pp. 49 şi urm.).
- Panchakarma *poate să determine o ameliorare decisivă.*

Recomandare ***Anu Taila***

Anu Taila, un vestit amestec ayurvedic de uleiuri de plante, folosit ca unguent nazal, este considerat un remediu alternativ pentru tratamentul local al migrenei şi al altor tipuri de dureri de cap, prin intermediul mucoasei nazale. Acolo se află zone reflexogene pentru sistemul digestiv şi cel nervos, ce sînt activate prin acest ulei. Astfel sînt stimulate şi detoxifierea organismului şi curăţarea sinusurilor. *Anu Taila* şi uleiul ayurvedic *Nasya* au efecte şi un mod de utilizare asemănătoare (vezi recomandarea de la p. 194).

Cum se procedează:

Profilactic, se moaie vîrful degetului mic în una-două picături de ulei, se masează uşor nările şi se inspiră adînc pe nas. Se recurge la acest remediu chiar de la primele semne de migrenă; dacă este posibil, însoţiţi tratamentul cu o baie caldă la picioare, în sunetele plăcute ale muzicii *Gandharva*.

Extenuare

Dacă vă simţiţi istovit, epuizat nervos, suprasolicitat fizic şi psihic, înseamnă că, din punct de vedere ayurvedic, suferiţi de o pierdere de *Bala* – energie vitală.

Următoarele recomandări vă vor ajuta:

- Amrit Kalash *fortifică spiritul şi trupul*. Se recomandă administrarea de *rasayane*, în special *Amrit Kalash*, atît pentru bărbaţi, cît şi pentru femei (vezi recomandările de la pp. 35-36).
- *Acumulaţi forţe noi*. Ca să vă refaceţi potenţialul fizic şi psihic, este absolut necesar să vă asiguraţi liniştea şi somnul necesar. Dormiţi îndeajuns, culcaţi-vă intenţionat devreme, cîteva zile. O plimbare dimineaţa şi una seara vă ajută să acumulaţi forţe noi.
- *Masaj cu ulei*. S-a dovedit că masajul cu ulei este un remediu eficient în stările de epuizare şi o metodă de revigorare (vezi recomandările de la pp. 41-48).
- Suryanamaskar *şi sport*. Fortificaţi-vă organismul prin „salutul soarelui", un exerciţiu fizic ayurvedic (vezi *Ayurveda de fiecare zi*, pp. 64-67), şi prin practicarea regulată a sportului, ţinînd cont de tipul constitutiv căruia îi aparţineţi (vezi recomandarea de la pp. 55-56).

Recomandare **Sucul de rodii dăruieşte noi energii**

Dacă vă simţiţi complet epuizat, în urma unei suprasolicitări fizice sau psihice, remediul oferit de dr. Raju, instructorul meu ayurvedic, vă va dărui noi energii, deoarece:

- este bogat în vitamina C naturală;
- întăreşte sistemul imunitar;
- reenergizează fără întîrziere şi fără să influenţeze negativ metabolismul.

Cum se obţine :

1/2 ceaşcă suc de rodie (obţinut prin presarea unui fruct copt)
1/2 ceaşcă suc de struguri
1 linguriţă zahăr candel, cafeniu
1/2 linguriţă miere
4 linguriţe de orez măcinat
1 priză şofran veritabil

Ingredientele se pun într-o ceaşcă, se amestecă bine şi se consumă dimineaţa, în locul micului dejun obişnuit, sau ca desert, după masa de prînz.

Recomandare **Sucul proaspăt de busuioc, obţinut prin presare, este o *rasayana***

Sucul de busuioc obţinut prin presare şi băut dimineaţa :

- este un tonic ;
- stimulează pofta de mîncare ;
- este vermifug.

Cum se procedează :

Se storc frunze de busuioc din grădina proprie sau procurate de la un grădinar. În fiecare dimineaţă se beau cinci pînă la zece ml de suc.

Frică şi nervi slabi

Există diferite forme de frică : frica de examene, teama de a nu da greş, spaimele existenţiale, teama de moarte, frica de viaţă. Toate formele de frică au ceva în comun : lipsa contactului cu propriul eu, cu acea zonă nemuritoare a personalităţii. În definitiv, aproape toate bolile şi problemele cu care sîntem confruntaţi în viaţa de fiecare zi şi care, în aparenţă, n-au rezolvare, au la bază frica sau, mai bine zis, o fundamentală lipsă de încredere. Din perspectivă ayurvedică, aceasta este urmarea desprinderii omului de acea unitate lăuntrică prin care se realizează o legătură universală între el, natură şi cosmos. Sentimentul de teamă se naşte cînd părăsim infinitul propriului eu ca să intrăm în spaţiul strîmt şi restrictiv al ideilor – al conceptelor, reprezentărilor şi imaginilor exterioare sau lăuntrice, rupte de inteligenţa tăcută a naturii şi a vieţii, care călăuzeşte şi oferă un sprijin. Privită mai îndeaproape, frica este versiunea negativă a sentimentului de siguranţă profundă şi de pace lăuntrică, este un sentiment rece şi apăsător ce apare în clipa cînd ne pierdem deschiderea spre lume şi capacitatea de a vedea dincolo de noi, încrederea şi siguranţa absolută a eului transcendent.

Prin urmare, frica este expresia emoţională cea mai pregnantă a unei *Vata* dezechilibrate, care şi-a pierdut polul liniştii. *Prana*, energia nervoasă şi respiratorie, joacă aici un rol hotărîtor. Dacă ea este slăbită, atunci ne lipseşte acea forţă a nervilor tari de care avem nevoie ca să stăpînim cu calm o problemă sau o situaţie. Maharishi Ayurveda are metode foarte eficiente pentru înlăturarea fricii şi recîştigarea liniştii, a calmului, păcii şi libertăţii lăuntrice. Diversele metode de vindecare întăresc *Prana*, în primul rînd, şi duc înapoi către propriul eu, care, conform reprezentărilor ayurvedice, este locul sănătăţii desăvîrşite şi, mai ales, al liniştii şi siguranţei inviolabile.

- *Meditaţia transcendentală* (vezi recomandările de la pp. 49 şi urm.), tehnica vedică autentică de meditaţie şi relaxare, este cea mai

eficientă metodă prin care înfrîngem frica şi anxietatea şi căpătăm putere şi linişte din resursele noastre lăuntrice, fapt atestat de diferite studii ştiinţifice comparatiste. Cîte 20 de minute de meditaţie simplă, practicată cu regularitate, de două ori pe zi, dau linişte profundă şi regenerează, alungă teama şi refac legătura cu izvorul lăuntric de pace şi calm.

- *Pranayama* calmează imediat şi întăreşte nervii (vezi recomandarea de la pp. 50 şi urm.).
- *Respectaţi un ritm de viaţă firesc* şi, mai ales, mergeţi devreme la culcare. Nimic nu tonifică nervii mai bine decît somnul bun (înainte de ora 22), mîncarea sănătoasă, fortifiantă şi un program zilnic bine reglat. Nu vă risipiţi energiile creatoare stînd noaptea ore întregi în faţa televizorului sau pe Internet. Găsiţi-vă liniştea şi timpul necesar pentru o mîncare bună şi faceţi pauze rezonabile pentru regenerare în timpul zilei.
- *Evitaţi excitantele*, precum cafeaua, ceaiul negru, alcoolul şi nicotina.
- *Muzica* Gandharva-Veda *generează pace lăuntrică*. Muzica vedică este extrem de eficientă (vezi recomandarea de la pp. 53-55). Chiar şi cîteva minute de ascultare relaxată a sunetelor ei delicate dau naştere unui sentiment reconfortant de pace lăuntrică, domolesc gîndurile, alungă spaimele şi ne duc înapoi spre propria noastră esenţă. Momentele cele mai potrivite pentru linişte şi regenerare sînt dimineaţa, înainte de a vă începe activităţile, sau seara, cînd se încheie ziua de muncă.
- *Ceaiul* Vata (vezi recomandările de la pp. 33-34), una sau două ceşti, este adesea suficient pentru a restabili liniştea necesară, în cazul unor tulburări nervoase minore.
- *Şi uleiul aromat* Vata (vezi recomandarea de la p. 37) *creează o atmosferă relaxantă*. Aduceţi-vă liniştea în suflet şi în jur cu ajutorul cîtorva picături de ulei aromat puse în lampa pentru aromaterapie sau inhalaţi ulei aromat picurat pe o bucată de

pînză. Prin miros ajungeţi adesea uimitor de repede la schimbări de dispoziţie spirituală şi trupească, la linişte şi relaxare.

Recomandare **Linişte şi putere de la natură: zilnic, o plimbare dimineaţa şi mersul desculţ prin rouă**

Forţa hrănitoare a dimineţii şi roua proaspătă, încărcată de soare a unei pajişti pline de sevă ajută la stabilizarea nervilor şi la captarea energiilor vindecătoare ale naturii.

În timpul unei plimbări relaxate (nu o plimbare în forţă sau jogging), făcută în zori:

- acumulaţi energie vitală pură, care este stocată în fiecare celulă a organismului şi a sistemului nervos, şi vă încărcaţi „bateriile";
- contactul picioarelor cu iarba proaspătă a unei pajişti asigură legătura cu pămîntul şi înviorează;
- sînt armonizate organele interne şi este fortificat sistemul nervos prin intermediul zonelor reflexogene.

Cum se procedează:

În lunile calde de vară, în zori, încă înainte de micul dejun, plimbaţi-vă desculţ prin iarba încărcată de rouă, timp de cîteva minute. Durata depinde de starea de sănătate, de regulă este suficient să vă plimbaţi unu-trei minute. Trebuie să simţiţi prospeţimea înviorătoare pe care o preluaţi prin tălpi. Nu este permis să vă fie frig. Uscaţi-vă picioarele frecîndu-le cu un prosop şi, dacă nu se încălzesc spontan şi nu sînt bine irigate cu sînge, încălţaţi şosete groase.

Recomandare **Uleiul de migdale sau *Ghee* pentru nări acţionează prin intermediul zonelor reflexogene**

Nările constituie o zonă reflexogenă pentru sistemul nervos (şi metabolismul digestiv). Teama şi neliniştea sînt tulburări evidente ale *Vata*, care pot fi atenuate cu ajutorul uleiurilor, lăsate să acţioneze şi pe calea mucoasei nazale.

O picătură de *Ghee* sau de ulei de migdale în fiecare nară :

- are un efect calmant de durată ;
- hrăneşte sistemul nervos (care, prin intermediul celulelor olfactive, are mesageri direcţi către mucoasa nazală) ;
- favorizează somnul ;
- folosită cu regularitate, tonifică nervii ;
- combate uscarea mucoasei nazale, care se manifestă adesea în tulburările de *Vata*.

Cum se procedează :

Luaţi un strop de *Ghee* sau de ulei de migdale cu vîrful degetului mic şi masaţi uşor mucoasa nărilor. Operaţiunea se repetă de mai multe ori pe zi, în funcţie de necesităţi, dar mai ales în momentele de suprasolicitare şi înainte de culcare.

Recomandare Tabletele *Vata-Balance* calmează nervii

Un remediu verificat în stările de frică, stres şi tensiune nervoasă îl constituie tabletele *Vata-Balance*. Ele conţin plante medicinale cu efecte calmante şi tonifiante asupra nervilor.

Tabletele *Vata-Balance-mental* :

- contribuie la înlăturarea fricii, stresului şi a tensiunii nervoase ;
- calmează gîndirea şi emoţiile negative ;
- favorizează somnul odihnitor, fără să provoace o stare artificială de oboseală ;
- refac echilibrul în cazul unor tulburări funcţionale cauzate de stres (spasme şi ticuri nervoase, contracţii musculare) ;
- conform convingerilor ayurvedice, ameliorează cele trei funcţii intelectuale *Dhi* (înregistrarea de informaţii), *Dhriti* (stocarea sau conservarea de informaţii) şi *Smriti* (reactivarea de informaţii).

Cum se procedează :

Se administrează cîte o tabletă, de două ori pe zi, pe stomacul gol, de preferinţă cu puţin lapte cald.

Hemoroizi

Boala hemoroidală are cauze diferite : cele mai importante sînt lipsa de mişcare, un intestin leneş şi alimentaţia nesănătoasă.

Ţineţi cont neapărat de recomandările de mai jos.

- *Orientaţi-vă după regulile ayurvedice generale referitoare la nutriţie* (vezi pp. 20-23), evitaţi mai ales gustările şi mîncărurile grele, la cină.
- *Urmăriţi regularitatea scaunelor* (vezi pp. 110 şi urm.).
- *Consumaţi băuturi calde*, ele ajută digestia.
- *Faceţi o cură de durată cu apă fierbinte, respectînd prescripţiile ayurvedice* (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Ceaiul de flori de hibiscus poate fi folosit în cazul hemoroizilor hemoragici* (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 77). Se beau două-trei căni pe parcursul unei zile.
- *Faceţi cu regularitate sport, respectînd tipul constituţional căruia îi corespundeţi* (vezi recomandarea de la pp. 55-56).

Recomandare Un amestec de plante medicinale - remediu în boala hemoroidală

Maharishi Ayurveda oferă, sub formă de tablete, un excelent supliment nutritiv împotriva hemoroizilor. Ele conţin substanţele active specifice atît arborilor neem (*Melia azadirachta*), şi kino indian (*Pterocarpus marsupium*), cît şi plantei numite „scaietele popii" (*Xanthium strumarium*). Substanţele conţinute :

- revigorează *Apana-Vata*, cu alte cuvinte normalizează procesele excretorii ale organismului ;
- pot să înlăture blocajele din zona bazinului ;
- contribuie la dezinflamarea hemoroizilor.

Cum se procedează :

Se administrează, cu jumătate de oră înainte de micul dejun şi de cină, cîte o tabletă, cu *Lassi*.

Herpes şi afte

Ca şi herpesul simplex, aftele sînt consecinţele unei infecţii virale. Mai ales copiii se îmbolnăvesc adesea de stomatită ulceroasă, o afecţiune a mucoasei bucale, în care sînt implicate *Pitta* şi *ama*, deci toxine digestive, ce slăbesc sistemul imunitar şi creează substratul pentru germenii patogeni. Boala durează una-două săptămîni şi este însoţită de fenomene secundare: febră, depresie şi adesea lipsa poftei de mîncare. Deoarece în ambele boli este vorba de simptome ale unei infecţii cu virusul herpetic, care apar în cazul unui sistem imunitar slăbit, este necesară revigorarea de durată a sistemului de apărare a organismului prin *rasayane*. De exemplu:

- *Adoptaţi un mod de viaţă sănătos şi o alimentaţie adecvată*, care să corespundă tipului căruia îi aparţineţi şi anotimpurilor (vezi recomandările de la pp. 57-63) şi respectaţi regulile generale de nutriţie (vezi pp. 20-23).
- *Pentru prevenirea herpesului simplex şi a aftelor, se recomandă în mod deosebit şi* Amrit Kalash (vezi recomandările de la pp. 35-36).
- Rasayana *ayurvedică Ayurimmun* potenţează capacitatea de rezistenţă la infecţii virale. Se poate lua preventiv, într-un interval de timp mai lung, cîte o tabletă de plante, de două ori pe zi.
- *Laptele cald potoleşte foamea şi nu irită mucoasele*. Laptele călduţ este adesea singurul aliment pe care îl acceptă micii pacienţi pînă cînd trec de perioada cea mai dificilă a bolii.
- *Un remediu în inflamaţii este şi ceaiul de fenicul*. Beţi de mai multe ori pe zi cîte o ceaşcă de ceai nu prea fierbinte (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 69).

Recomandare **Ulei de trandafir şi ceai de muşeţel**

Uleiul natural de trandafir:

- temperează *Pitta*;
- calmează durerile produse de herpesul localizat la buze şi de aftele mucoasei bucale.

Ca alternativă puteţi să folosiţi uleiul de tămîie, cu utilizare similară.

Cum se procedează:

Tamponaţi cu grijă veziculele herpetice şi aftele cu o bucăţică de vată muiată în ulei de trandafir sau clătiţi gura cu ceai de muşeţel cald, în care aţi pus cîteva picături de ulei de trandafir. În locul ceaiului de muşeţel puteţi folosi şi ceai de fenicul, care este răcoritor şi calmant şi completează efectul uleiului de trandafir.

Recomandare **Zeamă de lămîie cu glicerină**

O altă posibilitate de tratament local al herpesului este aplicarea de zeamă proaspătă de lămîie. Reţeta:

- este un remediu cu efecte adesea imediate asupra inflamaţiilor şi a durerii;
- permite vindecarea rapidă a veziculelor.

Cum se procedează:

Se amestecă două picături de glicerină (de la farmacie) cu două picături de zeamă proaspătă de lămîie şi se aplică de mai multe ori pe zi.

Recomandare **Tinctură de lemn-dulce**

Smirna, rujile-galbene şi lemnul-dulce:

- aplicate local, potenţează capacitatea locală de apărare;
- sînt antiinflamatorii şi diminuează durerile;
- grăbesc vindecarea inflamaţiilor.

Cu ajutorul unei tincturi din cele trei plante puteţi să grăbiţi vindecarea veziculelor herpetice şi a aftelor de pe mucoasa bucală.

Cum se procedează:

Cereţi farmacistului să vă prepare un amestec de tincturi de smirnă, ruji-galbene şi lemn-dulce, în proporţii egale. În cazul herpesului, aplicaţi cîteva picături din această soluţie pe locul afectat, de mai multe ori pe zi. În cazul aftelor, clătiţi-vă gura cu puţin ceai de muşeţel, în care aţi pus zece picături de tinctură.

Insolaţie

Evitaţi insolaţia, deoarece pericolul de apariţie a cancerului de piele este considerabil. Dacă doriţi să vă bronzaţi, menajîndu-vă în acelaşi timp, trebuie să profitaţi de razele blînde ale soarelui de dimineaţă. În intervalul *Kapha* al zilei (de la 6 la 10), lumina soarelui este moderată şi are chiar proprietăţi terapeutice, mai ales în eczeme sau psoriazis. În ceea ce priveşte bronzul, chiar şi dimineaţa trebuie să vă expuneţi la soare un timp limitat. Însă nu doar cremele solare protejează, ci, după cum s-a dovedit, şi uleiurile vegetale filtrează razele ultraviolete. Un *Abhyanga*, de dimineaţa, cu ulei de susan sau cu un alt ulei de masaj corespunzător tipului constitutiv, îngrijeşte pielea şi totodată o protejează (vezi recomandările de la pp. 42 şi urm.).

Dacă totuşi aţi făcut insolaţie, vă vor ajuta cîteva remedii ayurvedice simple:

- *Beţi ceai* Pitta *şi* Lassi – ambele echilibrează surplusul de *Pitta* din tot organismul.
- *Rămîneţi, dacă este posibil, în încăperi întunecoase, unde este răcoare.*
- *Folosiţi ulei aromatic* Pitta *ca parfum sau în lampa pentru aromaterapie.*

Recomandare **Uleiul de cocos are un efect răcoritor şi calmează durerea**

Dintre toate uleiurile vegetale, uleiul de cocos temperează *Pitta* cel mai bine. Dacă aveţi în casă ulei de cocos, vă puteţi calma în mod eficient inflamaţiile pielii şi durerile provocate de arsuri. Dar sînt indicate şi *Ghee* sau sucul şi gelul de Aloe Vera, aplicate pe piele, datorită efectului răcoritor şi antiinflamator.

Cum se procedează:

Se aplică ulei de cocos pe porţiunile de piele înroşită şi se lasă să-şi facă efectul, fără să acoperiţi zonele respective. Se va purta doar îmbrăcăminte moale.

Înţepături de insecte

În cazul înţepăturilor de insecte, mijloacele ayurvedice simple sînt adesea mai eficiente decît gelurile alopatice uzuale. Vă puteţi apăra de insecte parfumînd camera de zi sau dormitorul cu aburi de tămîie, cu uleiuri aromatice sau arzînd beţişoare parfumate, de lemn de santal, de exemplu. Administrată intern, vitamina B (prin care corpul îşi modifică mirosul) previne înţepăturile de insecte.

Dacă apar tumefieri sau simptome anormale, ţineţi cont de următoarele recomandări:

- În cazul tumefierilor accentuate, puneţi fără întîrziere comprese reci.
- Dacă apar semnele unei alergii la înţepături de insecte (tumefierea mucoaselor, insuficienţă respiratorie, extinderea umflăturilor), chemaţi de urgenţă medicul.
- Dacă în decursul zilei sau în ziua următoare, înţepătura este înconjurată de o aureolă roşie ce se extinde continuu, poate să fie vorba de o infecţie cu Borrelia, transmisă nu numai de căpuşe, ci şi de alte insecte. Consultaţi medicul!

Recomandare: Comprese cu ceapă la înţepături de albină sau viespe

Ceapa conţine valoroase substanţe cu virtuţi antiinflamatoare şi decongestive care sînt de mare folos în cazul înţepăturilor de albină sau viespe.

Cum se procedează:

Pe locul înţepăturii, se aplică imediat o jumătate de ceapă şi se lasă să acţioneze pînă cînd durerea şi umflătura cedează vizibil.

Recomandare **Pastă de lemn de santal**

Pasta din lemn de santal are un efect răcoritor foarte plăcut şi calmează durerile.

Cum se procedează :

Se amestecă pulbere din lemn de santal cu puţină apă şi se obţine o pastă ce se aplică pe locul înţepăturii.

Recomandare **Levănţica are efecte calmante şi protejează**

Uleiurile eterice, cum ar fi uleiul de tămîie sau uleiul ayurvedic de mentă, nu sînt doar analgezice, detumescente şi antiinflamatoare, ci, aşa cum s-a arătat, ele ţin insectele la distanţă. Deosebit de plăcut mirositoare şi la fel de eficientă este levănţica.

Cum se procedează :

Se aplică pe locul şi în jurul înţepăturii frunze proaspete, zeamă sau ulei eteric, de mai multe ori pe zi.

Lucrul în ture şi pe timp de noapte, Jet-lag

O viaţă care contravine ritmurilor fireşti ne solicită organismul reglat după „ceasul" naturii. Însă prin mijloace şi atitudini ayurvedice ne putem apăra şi „îndulci" neplăcerile :

- *Beţi apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27). Ea vă menţine energia şi elimină toxinele rezultate din metabolism, care se înmulţesc din cauza lucrului în ture sau pe timp de noapte.
- *Echilibraţi* Vata. Ceaiul *Vata* şi uleiul aromatic *Vata* calmează şi protejează nervii şi vă menţin echilibrul emoţional.
- *Beţi apă de stafide* (vezi recomandarea de la p. 219). Cu ajutorul acestei băuturi dulci vă veţi recîştiga verva şi elanul, cînd sînteţi epuizat. Ea hrăneşte şi protejează inima, dă prospeţime şi putere spiritului. Şi alte fructe deshidratate şi supuse înmuierii, cum ar fi curmalele şi smochinele, au acelaşi efect şi, de aceea, sînt energizante nocturn, ca şi stafidele.
- *Protejaţi-vă de radicalii liberi cu* Amrit Kalash. *Amrit Kalash* (vezi recomandarea de la pp. 35-36) este cel mai bun mijloc prin care, vă conservaţi forţele, vă sporiţi rezistenţa şi vă protejaţi organismul de urmările neplăcute ale muncii de noapte. În plus, această *rasayana* combate radicalii liberi ce afectează suplimentar corpul în timpul lucrului în ture sau pe timp de noapte.
- *Renunţaţi la excitanţi : cafea, ceai negru sau băuturi alcoolice*. Alternative : ceaiul *Kapha* înviorează, băutura ayurvedică energizantă de migdale este o sursă naturală pentru noi energii, Rajas-Cup, cafeaua ayurvedică de plante, stimulează optimismul şi bucuria de viaţă. Este amară ! De aceea, preparaţi-o cu *Sharkara* şi lapte.
- *Respectaţi un ritm favorabil*. Zorii zilei, în cazul în care lucraţi în schimbul trei, constituie un moment ideal pentru o scurtă

plimbare, timp în care vă puteţi deconecta şi relaxa şi puteţi acumula din forţele naturii. Apoi, de la răsăritul soarelui şi pînă la prînz, odată cu intervalul *Kapha*, urmează o fază a zilei propice somnului adînc.

- *Preferaţi o alimentaţie bogată în vitamine*. Necesarul de vitamine naturale şi de minerale creşte simţitor dacă sînteţi obligat să munciţi fără să ţineţi cont de ritmurile fireşti sau dacă, în călătorii, treceţi la alt fus orar. Consumaţi, mai ales în călătorii, alimente cît se poate de proaspete şi de bogate în vitamine. O mîncare vegetariană, uşor digerabilă şi corect pregătită, solicită mai puţin organismul decît gustările reci, salamul, brînzeturile grele sau carnea în cantităţi mari, peştele ori grătarele.
- *Muzica* Gandharva *vă ajută să suportaţi mai uşor schimbările*. La sfîrşitul turei sau la capătul unei călătorii lungi, ascultaţi cîteva minute muzică Maharishi *Gandharva* (vezi recomandarea de la pp. 53-55). Ea vă ajută să vă liniştiţi gîndurile mai repede. Astfel reuşiţi să „asimilaţi" cu mai multă uşurinţă impresiile de la locul de muncă şi să vă regăsiţi ritmul interior. Pentru un somn liniştit şi relaxat, este preferabil să ascultaţi muzica întins pe pat, cu ochii închişi. Dacă din cauza somnului de zi vă este greu să reintraţi în ritm şi vă simţiţi mahmur sau indispus, cîteva minute de muzică *Gandharva*, la trezire sau imediat după, vă vor ajuta să treceţi cu uşurinţă peste această fază şi să realizaţi echilibrarea sistemului nervos.

Recomandare **Lapte cu apă, o băutură care vă ţine treaz şi vă asigură protecţie**

O reţetă ayurvedică simplă vă protejează organismul şi îl înviorează, în munca de noapte şi în ture. Laptele cu apă este comparabil cu băuturile electrolitice pe care le consumă sportivii ca să-şi menajeze forţele şi să-şi stimulze capacităţile. Această băutură:

- calmează nervii;
- vă menţine treaz şi în formă;

- vă protejează de influenţele dăunătoare ale stresului;
- nu suprasolicită metabolismul;
- vă furnizează minerale şi vitamine importante.

Cum se obţine:

Fierbeţi timp de zece minute, fără capac, 0,25 l de apă de calitate – de la robinet, de izvor sau plată (ca şi pentru cura cu apă fierbinte – vezi recomandările de la pp. 24-27). Lăsaţi-o să stea două-trei minute, aşteptînd să se depună calcarul, şi apoi diluaţi cu ea aproximativ 1/8 l de lapte. Dacă nu aveţi posibilitatea să o fierbeţi, puteţi folosi apă fierbinte de la automatul de cafea sau de la robinet. Efectul depurativ al băuturii este puţin redus, însă protecţia este aceeaşi. Beţi şi pe parcursul nopţii, din cînd în cînd, cîteva înghiţituri.

Recomandare **Ceaiul de ghimbir şi rădăcină de lemn-dulce este tonic şi depurativ**

Ceaiul făcut din ghimbir, zeamă de lămîie şi rădăcină de lemn-dulce

- energizează;
- curăţă şi detoxifică;
- protejează de urmările stresului;
- înteţeşte focul digestiei, defavorizat prin munca în ture şi de noapte.

Cum se obţine:

1 felie proaspătă, cojită, de rădăcină de ghimbir
puţină zeamă proaspătă de lămîie
1 linguriţă rădăcină de lemn-dulce, tăiat bucăţele

Ingredientele se opăresc cu o cană mare de apă fiartă şi se lasă la infuzat cinci minute; se bea cald, înghiţitură cu înghiţitură, în timpul desfăşurării activităţii solicitante.

Menopauza

Menopauza şi andropauza sînt momente de criză, dar cuprind şi perspective. Ele sînt marcate de schimbări şi de renunţări, dar şi de noi începuturi şi de căutarea unor noi valori. Aşadar, în cea de-a doua fază intermediară din viaţa omului, în care există izbucniri de *Pitta* şi de *Vata*, ca şi în timpul pubertăţii, bărbatul şi femeia pot întreprinde multe lucruri importante. În aceşti ani, ei pot pune piatra de temelie pentru următoarea etapă importantă a vieţii.

Cîteva recomandări vă vor ajuta, în orice caz, să păstraţi echilibrul *Doshelor*, să atenuaţi problemele trupeşti şi să armonizaţi stările emoţionale :

- *Beţi cu regularitate ceai* Pitta *pentru combaterea bufeurilor.*
- *Uleiurile aromatice contribuie la echilibrarea* Doshelor. Alegeţi ulei *Vata*, cînd sînteţi nervos şi tensionat. Uleiul *Pitta* are efecte benefice asupra bufeurilor şi în cazurile de iritabilitate emoţională. Uleiul *Kapha* înviorează şi dă elan cînd vă simţiţi obosit, greoi, inert.
- *Culorile au o mare influenţă asupra stării fizice şi psihice*. De aceea, fiţi atent la culorile hainelor pe care le purtaţi. Roşul, nuanţele stridente şi variate intensifică *Pitta*. Deci, dacă aveţi faţa deja intens irigată cu sînge şi vă năpădesc valuri de căldură, este bine să nu purtaţi şi o rochie de un roşu ţipător, chiar dacă această culoare, ţinînd cont de tipul constitutiv, vi se potriveşte. Culorile reci, de pămînt, echilibrează : un albastru rece sau o nuanţă pastelată, de exemplu.
- *Muzică* Gandharva *în tulburări de somn şi nelinişte lăuntrică.* Ascultaţi cu regularitate, timp de cinci-zece minute, muzică Maharishi *Gandharva*, seara, înainte de culcare ; dacă este posibil, să fiţi în pat încă înainte de ora zece, cu lumina stinsă, şi asta din motivele pe care le-am explicat pe larg la tema „tulburări de somn" (vezi pp. 223-227). Şi celelalte recomandări pe care le-am descris, de pildă, ceaiul *Vata*, cina uşoară, plimbarea de seară etc., rămîn valabile şi sînt utile.

- *Soare, exerciţii fizice, aer curat*. Profitaţi de forţele calmante, aducătoare de armonie, ale naturii. Faceţi drumeţii şi plimbări, bucuraţi-vă de soarele de dimineaţă şi de virtuţile lui tămăduitoare, calmante şi tonifiante pentru nervi şi faceţi cu regularitate sport, în funcţie de tipul constitutiv căruia îi aparţineţi. Nu este vorba de performanţe – ele nu fac decît să stimuleze îmbătrînirea –, ci despre mişcări uşoare şi plăcute ce vă fac să vă simţiţi bine. Activitatea fizică, mişcarea în natură, în lumina soarelui, constituie măsuri eficiente de prevenire a osteoporozei şi datorită lor căpătaţi un aer tineresc, prospeţime şi echilibru.
- *Printre aplicaţiile recomandabile în mod deosebit în timpul menopauzei se numără şi* Abhyanga. Fiind predispusă adesea la deshidratare, pielea devine mai suplă ; de asemenea, preveniţi formarea ridurilor. În plus, în piele se află zonele reflexogene ce corespund organelor interne. Prin masajul cu ulei, sînt stimulate funcţiile acestora. Deoarece avem stocate în piele şi toate sentimentele, acest tratament blînd şi relaxant are efectul unui „masaj" al sufletului. După aceea, vă veţi simţi mai împlinit şi mai stabil.
- *Asanele yoga întineresc, revigorează energiile vitale şi contribuie în mare măsură la echilibrarea hormonală*. În cartea mea *Ayurveda de fiecare zi* (vezi pp. 64-77), veţi găsi un set simplu de exerciţii yoga, recomandate mai ales omului occidental.
- *Meditaţia*. Există o serie de cercetări ştiinţifice care dovedesc puternicul efect de întinerire al meditaţiei transcendentale, dacă este practicată cu regularitate, mai mult timp. Meditaţia transcendenetală ne ajută să fim mai echilibraţi şi din punct de vedere emoţional, activează forţele de autovindecare şi regenerează organismul (vezi recomandarea de la pp. 49 şi urm.).
- *Alimentaţia sănătoasă este deosebit de importantă în această etapă a vieţii*. Laptele şi produsele lactate, mîncărurile dulci

obţinute din alimente naturale, produsele de calitate din cereale şi *Ghee* (pentru preparare, vezi pp. 27 şi urm.) constituie alimentaţia corectă. Renunţaţi la mîncărurile prea iuţi, acre sau sărate, deoarece sporesc *Pitta*. Renunţaţi şi la alimentele ce provoacă meteorism ; ele sporesc *Vata* care este oricum în exces în această etapă a vieţii. Mîncarea trebuie să fie foarte bine echilibrată şi să conţină toate substanţele nutritive, mineralele şi vitaminele necesare ţesuturilor.

- Rasayanele *sprijină metabolismul şi furnizează organismului substanţele nutritive importante*. Este indicat, în primul rînd, *Amrit Kalash* (vezi recomandarea de la pp. 35-36). Alte preparate Ayurveda ce pot fi utilizate împotriva neplăcerilor cauzate de menopauză sînt *Midlife I* şi *II* sau aşa-numita *rasayana pentru femei* ce are efecte benefice şi în timpul menopauzei.
- *Timpul este acum o temă importantă*. Acordaţi-vă în mod conştient mai multă atenţie. Dacă pînă acum aţi muncit mult, de aici înainte trebuie să aveţi parte de mai mult timp liber. Citiţi mai mult, bucuraţi-vă de natură, faceţi din nou cunoştinţă cu trupul dumneavostră, îngăduiţi-i mai multă relaxare, sporturi plăcute şi voioşia unei inimi uşoare. Anii de menopauză sînt ani de chibzuinţă. Ei sînt anii unei noi orientări, în care se descoperă noi valori şi, implicit, pacea lăuntrică, cel mai important ţel al vieţii omeneşti.

Recomandare **Ceai de mirodenii împotriva bufeurilor**

O infuzie de trei mirodenii cu proprietăţi tămăduitoare reprezintă un remediu în problemele specifice menopauzei, mai ales cînd *Vata* suflă asupra focului *Pitta*, cînd fierbinţeala urcă spre cap şi apar bufeurile. Coriandrul echilibrează revărsarea de *Pitta*. Chimionul şi feniculul calmează mai ales *Vata*.

Cum se obţine :
1 linguriţă pulbere de coriandru
1 linguriţă pulbere de chimion
1 linguriţă fructe de fenicul

Se opăresc ingredientele cu apă, într-o cană mare, se lasă la infuzat cinci-zece minute şi se strecoară. Se beau una pînă la trei căni pe zi.

Recomandare **Băi parfumate, pentru înfrumuseţare**

Trupul şi sufletul femeii aflate la menopauză au nevoie de atenţie şi de o grijă deosebită. Pe lîngă îngrijirea zilnică a pielii predispuse tot mai mult la ridare, răsfăţul unei băi ayurvedice parfumate poate să împrospăteze şi să relaxeze şi, în acelaşi timp, să echilibreze *Doshele*, să întinerească şi să îngrijească pielea şi trupul.

În funcţie de adaosul folosit la baie, puteţi să calmaţi fie *Vata*, fie *Pitta*, sau pe amîndouă :

- florile de crizantemă şi menta echilibrează *Pitta*, răcoresc şi înviorează ;
- florile şi esenţa de trandafir şi iasomia echilibrează *Vata* şi *Pitta* ;
- o baie cu lapte şi miere îngrijeşte pielea şi calmează, de asemenea, *Vata* şi *Pitta* ;
- lavanda relaxează, limpezeşte spiritul şi armonizează *Vata* ;
- tămîia calmează *Vata* şi răcoreşte *Pitta*.

Cum se procedează :

Pentru baia cu lapte şi miere se pun în apa de baie una-două cesti cu lapte sau frişcă, o ceaşcă cu miere polifloră şi cîteva picături de ulei eteric.

Pentru o baie de flori sau aromatică, aveţi nevoie de un pumn de petale proaspete sau uscate şi de cîteva picături de ulei eteric.

Savuraţi baia ascultînd o muzică plăcută şi apoi odihniţi-vă cel puţin o jumătate de oră. Beţi în acest timp o cană cu ceai calmant – de exemplu, ceai ayurvedic *Vata* sau *Golden-Transition*.

Mucoasă nazală uscată

Recomandare Ghee ca remediu în uscarea mucoasei nazale

Dacă aveţi nasul uscat şi usturimi la nivelul mucoasei, este bine să folosiţi uleiul ayurvedic *Nasya* (vezi recomandarea de la p. 194), dar şi *Ghee* este un remediu verificat. *Ghee*:

- întreţine mucoasa nazală;
- previne uscarea ei;
- nu creează obişnuinţă şi calmează *Vata* şi *Pitta*, cele două *Doshe* implicate în inflamarea mucoasei nazale.

Cum se procedează:

Masaţi uşor nările cu cîte o picătură de *Ghee*, de mai multe ori pe zi. Pot fi folosite şi uleiurile de migdale şi de susan, care au proprietăţi similare în ceea ce priveşte hidratarea şi întreţinerea mucoasei nazale.

Negi

Negii sînt simptomele unei infecţii virale care, din punct de vedere ayurvedic, apare datorită acumulării de *ama*, în cazul perturbării metabolismului digestiv, al debilizării sistemului imunitar şi al tulburărilor nervoase (predispoziţie accentuată la transpiraţie).

Pe lîngă tratamentul local trebuie:

- *Să respectaţi regulile ayurvedice generale privind nutriţia* (vezi recomandările de la pp. 20-23).
- *Să echilibraţi* Vata (vezi pp. 12-13).
- *Să vă revigoraţi sistemul imunitar*, de exemplu, cu *Amrit Kalash* (vezi recomandarea de la pp. 35-36) sau cu tablete *Ayurimmun*.
- *Lumina albastră poate fi, de asemenea, de folos*. Dacă aveţi o lampă cu lumină albastră (de neon), „iradiaţi" negii zilnic, timp de 15 minute.

Recomandare Ulei de tămîie

Uleiul eteric al arborelui de tămîie, care are efecte antiseptice, vindecă adesea şi negii.

Cum se procedează:

Tamponaţi negii, de trei ori pe zi, cu ulei de tămîie arăbească sau africană. Efecte asemănătoare are uleiul ayurvedic de mentă, pe care îl puteţi folosi în situaţii similare. Este necesar un tratament pe parcursul mai multor săptămîni.

Neurodermită

Neurodermita trece drept o boală greu de tratat care însă reacţionează adesea foarte bine la tratamentele ayurvedice. Cauzele sînt: formarea de *ama* în metabolismul digestiv şi tisular, o componentă alergică şi factorii de natură nervoasă (tulburări de *Vata*). În funcţie de *Dosha* predominantă, epiderma este:

- deshidratată, cu crăpături şi aspră (dezechilibru de *Vata*);
- roşie, inflamată, cu usturimi (dezechilibru de *Pitta*);
- cu scuame şi acumulări de lichid limfatic şi prurit accentuat (dezechilibru de *Kapha*).

De asemenea, se poate manifesta o combinaţie a celor trei *Doshe*, marcată de mai mult sau mai puţin *ama*. Tratamentul se orientează după *Dosha* predominantă.

În general, sînt valabile următoarele:

- *Adulţii trebuie să respecte regulile generale de alimentaţie ayurvedică* (vezi pp. 20-23).
- *Alimentele care duc la agravarea situaţiei trebuie evitate temporar.*
- *Cura cu apă fierbinte este un remediu excelent atît pentru adulţi, cît şi pentru copii* (vezi pp. 24-27). Ea are un efect de curăţare a pielii, din interior, îndepărtează *ama* care provoacă pruritul şi inflamaţia şi calmează *Vata*, chiar şi la nivelul pielii. Copiii mici pot folosi biberonul.
- *Este foarte important să mergeţi devreme la culcare*. Pielea şi sistemul nervos se regenerează cel mai bine în intervalul *Pitta* al nopţii (orele 22-2).
- *Soarele de dimineaţă calmează şi vindecă pielea.*
- *Uleiul Pitta şi cel de cocos* sînt folosite mai ales în îngrijirea şi vindecarea *pielii de tip Pitta*, congestionată şi inflamată. *Uleiul Vata* şi *cel de migdale* sînt benefice pentru pielea uscată de tip Vata, iar *uleiul Kapha* stimulează metabolismul *pielii de tip Kapha* şi o protejează.

- *Atenţie la uleiul pur de susan*: adesea nu este tolerat de cei care suferă de neurodermită.
- Lassi *tonifică flora intestinală şi are un efect răcoritor, antiinflamator* (vezi recomandările de la pp. 30-31).
- *Băile terapeutice cu ulei şi tărîţe calmează şi protejează pielea.*
- *Copiii au nevoie îndrumarea calmă şi încurajatoare a părinţilor şi bunicilor.*
- *Ceaiul* Vata *calmează foarte bine şi copiii, ceaiul* Pitta *reduce inflamaţiile pielii.*

Recomandare **Baie cu barba-ursului şi muşeţel pentru combaterea pruritului**

Muşeţelul este antiinflamator, iar barba-ursului tonifică pielea. O baie, seara, înainte de culcare, calmează adesea pruritul.

Cum se procedează:

În cinci litri de apă se fierbe un amestec de muşeţel şi barba-ursului (cîte o mînă din fiecare), se lasă să stea cinci minute, se strecoară şi se adaugă la apa pentru baie. *Înainte* de baie, corpul se fricţionează cu unul dintre uleiurile recomandate. Baia durează 10-15 minute.

Obezitate şi eliminarea reziduurilor

Mîncatul are două aspecte: preluarea de substanţe nutritive şi echilibrul *Doshelor*. Anumite proprietăţi ale alimentelor – de exemplu, gustul dulce şi consistenţa sporită – calmează *Vata* şi sporesc *Kapha*, iar altele – gustul iute şi temperatura ridicată – activează *Pitta* etc. Atît timp cît percepţia noastră, orientată spre interior, este corectă, vom simţi exact ceea ce ne prieşte şi astfel vor rămîne şi *Doshele* în echilibru. Dacă nu are cauze organice sau medicamentoase, obezitatea este urmarea unei percepţii eronate a necesităţilor trupeşti sau sufleteşti reale. De aceea există, în principiu, două cauze foarte diferite ale obezităţii. Una vizează *Kapha*, iar cealaltă *Vata*. Supraponderalii, tipurile *Kapha* autentice, sînt gurmanzi cu personalităţi echilibrate, pe care mama-natură i-a înzestrat, încă din leagăn, cu dragostea pentru satisfacţiile culinare. Ei mănîncă mult şi cu plăcere, ştiu acest lucru şi-l recunosc. Mult prea des ei nu aud avertizările *Doshelor*, care anunţă cînd o felie de tort cu frişcă le modifică echilibrul, favorizînd *Kapha*. Tipului autentic *Kapha* îi face bine, din cînd în cînd, cîte o cură de detoxifiere, mai ales în anotimpurile marcate de *Kapha*, primăvara şi toamna; în timpul curei şi după aceea, el se simte bine şi îşi poate echilibra din nou greutatea, pentru mai mult timp.

Cu totul alta este situaţia celor care doar aparent aparţin tipului *Kapha*. În cazul lor, cauza obezităţii este surplusul de *Vata*. Stresul, grijile, supărările lipsa de dragoste şi de dăruire, diferite alte probleme pot constitui cauza care produce dezechilibrul *Vata*. Dulciurile pot fi o consolare şi produc un sentiment de fericire şi bucurie, dar pentru scurt timp; însă dacă dragostea, dăruirea şi respectul de sine lipsesc, ele nu pot fi compensate pentru mult timp prin mîncare. Dacă privim lucrurile din punctul de vedere al *Doshelor*, chiar în condiţiile unei alimentaţii modeste şi sărace în calorii, tendinţa de îngrăşare rezultă adesea dintr-o *Vata* suprasolicitată şi instabilă, potenţată de „mantaua protectoare" de *Kapha* ce se formează. După cum se ştie, această cauză frecventă a obezităţii poate fi arareori îndepărtată prin cure de slăbire şi diete ascetice, deoarece ele îndepărtează scutul protector, dar sporesc *Vata* în acelaşi timp, fapt care nu face decît să pună în evidenţă adevărata problemă; mai devreme sau mai tîrziu, se ajunge din nou la aceleaşi mecanisme protectoare.

Adevărata cale este să slăbeşti fiind fericit. Respectaţi următoarele recomandări:

- *Nu renunţaţi la mîncare, ci învăţaţi să mîncaţi bucurîndu-vă de acest lucru*. Savuraţi mîncarea, satisfaceţi nevoile organismului şi bucuraţi-vă de gustul mîncărurilor.
- *Ţineţi cont de punctul de saturaţie firesc*.
- *Mîncaţi cu foarte multă regularitate*.
- *Renunţaţi întru totul la gustări*, limitaţi-vă la cele trei mese principale. Respectaţi regulile ayurvedice generale privind alimentaţia (vezi pp. 20-23).
- *Beţi consecvent apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Beţi ceai* Vata, *mai multe ceşti pe zi*.
- *Beţi, înainte de masă, trei înghiţituri de apă – la temperatura camerei – în care aţi amestecat o linguriţă de miere*, şi un pahar de apă, cu o linguriţă de miere, după masă. Rezultatul este scăderea în greutate.
- *Depistaţi cauzele psihice posibile ce stau la originea dezechilibrului de* Vata *şi* Kapha şi însuşiţi-vă exerciţiile de armonizare a personalităţii, de exemplu, meditaţia transcendentală (vezi recomandările de la pp. 49 şi urm.) şi yoga (vezi recomandarea de la pp. 52-53).
- *Dăruiţi-vă treptat acele lucruri de care aveţi nevoie*: dragoste, dăruire de sine, linişte, relaxare, întîlniri cu prietenii, schimbări în viaţa profesională şi cea particulară etc. Viaţa există ca să vă bucuraţi de ea, iar mijloacele ca să o modelaţi după dorinţă vă stau la dispoziţie. Gîndiţi-vă că toate evenimentele şi întîlnirile

din viaţă sînt expresia conştientului, rezultatul nenumăratelor procese decizionale din gîndirea, simţirea şi modul de a acţiona al fiecăruia.

- *Nu daţi nici o şansă falsei pofte de mîncare cauzate de stres.* Dacă stresul sau chiar oboseala reprezintă o ocazie să apelaţi la dulciuri sau gustări, vă vor veni în ajutor apa fierbinte, băută cu înghiţituri mici, la intervale scurte, una-două ceşti de ceai de ghimbir (vezi recomandarea de la p. 79), una-două ceşti de ceai *Vata* sau două picături de ulei ayurvedic de mentă, dizolvate în apă caldă, băută cu înghiţituri mici. Cînd simţiţi nevoia să mîncaţi fructe între mese, verificaţi dacă nu vă este pur şi simplu sete. Este posibil ca un pahar cu suc proaspăt de fructe sau de legume sau numai apă simplă să vă potolească dorinţa de a mînca. E drept că fructele sînt uşor digerabile, dar mîncate între mese, ele excită centrul apetitului şi întrerup procesul de digestie, care este încă ocupat cu prelucrarea alimentelor de la masa anterioară. Fructele sînt adesea cauza meteorismului, dacă sînt consumate necontrolat şi între mese.
- *Aveţi grijă să faceţi cu regularitate exerciţii fizice uşoare şi plăcute* (vezi recomandarea de la pp. 55-56) Ţesutul adipos, devenit stabil, este destul de greoi şi „prea puţin inteligent". Uneori trebuie să-l „păcălim" : în cazul foamei „din obişnuinţă" care, privind obiectiv lucrurile, n-ar avea nici un motiv să se instaleze, deoarece aţi mîncat suficient cu numai trei ore înainte, se aplică în mod eficient principiul „mişcării". Obezitatea este un surplus de *Kapha*. *Vata*, deci mişcarea, este un remediu eficient. Fiţi însă atent : activităţile *obişnuite* (treburile gospodăreşti, din grădină etc.) nu produc o modificare reală a metabolismului. Este nevoie de o activitate fizică mai intensă, care să stimuleze arderea grăsimilor şi mobilizarea rezervelor existente în organism. Importantă este activitatea fizică *regulată*. Exersaţi de mai multe ori pe zi *Suryanamaskar*, aşa-numitul „salut al soarelui" (vezi *Ayurveda de fiecare zi*, pp. 64-67), în reprize de trei pînă la

opt mişcări. *Suryanamaskar* este o gimnastică foarte eficientă ce asigură în primul rînd armonia : grăsimea este îndepărtată cu precădere din locurile unde nu vrem s-o avem – pe şolduri şi coapse. În plus, acest exerciţiu are avantajul că este uşor de învăţat şi poate fi făcut aproape oriunde, fără prea multe probleme. Şi plimbarea în ritm alert, *power walking*, *nordic walking* sau ascensiunile şi mersul cu bicicleta reprezintă modalităţi de mişcare şi sporturi recomandabile pentru slăbit.

- *Masajul* Garshan *stimulează arderea grăsimilor*, înviorează, împrospătează şi are un efect benefic asupra psihicului. Pentru stimularea metabolismul, puteţi să efectuaţi zilnic un aşa-numit *Garshan*, un masaj uscat cu mănuşi de mătase. Orientaţi-vă după *Abhyanga* pentru întregul corp ; la articulaţii, mişcările sînt circulare, iar celelalte porţiuni se masează cu mişcări ascendente şi descendente (vezi recomandările de la pp. 42-44).
- *În cazurile persistente,* Panchakarma *este cea mai eficientă metodă de slăbit*. Alimentaţia este vegetariană şi uşor digerabilă, mediul înconjurător este armonios şi relaxant, iar tratamentele au efecte intens depurative. Nu este înlăturat doar surplusul de grăsime, ci sînt eliminate şi toate tipurile de toxine ce duc la dezechilibru fizic şi psihic şi din cauza cărora curele de slăbire obişnuite sînt supărătoare şi frustrante. După o cură *Panchakarma*, care trebuie făcută doar în clinicile şi centrele de sănătate ayurvedice competente, greutatea se stabilizează. Veţi rămîne în formă, echilibrat şi veţi urma în mod firesc un nou ritm de viaţă, mai sănătos.

Recomandare **Cură de abstinenţă alimentară moderată, cu orez**

O cură ayurvedică de abstinenţă alimentară cu orez, moderată şi bine dozată, eliberează corpul de balastul acumulat. Pentru cei predispuşi la o acumulare exagerată de *Kapha*, ea reprezintă o modalitate plăcută de restabilire a echilibrului. Regimul pe bază de orez şi-a dovedit

virtuţile depurative în curele de primăvară şi de toamnă, după o perioadă de nutriţie nesănătoasă. Efectuată la intervale mai mari, dar regulate, cura are un caracter profilactic. Acest regim moderat:

- elimină toxinele şi purifică organismul;
- combate meteorismul şi hiperaciditatea;
- normalizează frecvenţa de evacuare a scaunelor;
- reduce greutatea corporală;
- diminuează *Kapha* şi, de aceea, este recomandabilă ca remediu în tratamentul asteniei de primăvară, a surplusului de secreţii mucoase, a senzaţiei de preaplin, a rinitelor alergice şi a altor tulburări de *Kapha*.

Cum se procedează:

1. Procuraţi-vă toate ingredientele şi planificaţi-vă un sfîrşit de săptămînă liniştit. Aveţi nevoie de timp şi de linişte şi trebuie să vă puteţi regenera cum se cuvine. Vă rugăm să vă informaţi medicul asupra intenţiilor pe care le aveţi.
2. În timpul curei, culcaţi-vă devreme.
3. Consumaţi suficiente lichide, de preferinţă calde, şi, mai ales, apă fierbinte (pregătită conform prescripţiilor şi băută des şi la intervale scurte; vezi recomandările de la pp. 24-27). Şi ceaiul de ghimbir stimulează metabolismul şi combate problemele digestive din timpul curei (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 79).
4. Faceţi mişcare în aer liber, fără să vă suprasolicitaţi organismul. Se recomandă o plimbare dimineaţa şi una seara.
5. După ce mîncaţi, trebuie să vă odihniţi 10-15 minute, stînd culcat pe partea stîngă. În felul acesta sînt stimulate funcţiile stomacului şi ale intestinului.

Primele trei zile: supă de orez

În primele trei zile, se mănîncă, dimineaţa, la prînz şi seara, supă de orez şi *Mung-Dhal*. Pregătită corect, ea satură şi calmează intestinul, fixează toxinele intestinale şi asigură o stare de confort, chiar dacă nu mîncaţi nimic altceva.

Se lasă să fiarbă încet, aproximativ o oră, două linguri de orez basmati şi două linguri de boabe mungo, în 0,6 l de apă. În timpul fiertului se adaugă, după dorinţă şi gust, puţină sare, chimion, pulbere de ghimbir sau curcuma. Cantitatea este suficientă pentru o persoană, la o masă.

Ziua a patra: evacuare

Dimineaţa devreme (momentul propice este înainte de ora 6), în loc de mic dejun, luaţi 20-35 ml de ulei de ricin (din farmacie), amestecat cu o ceaşcă de suc proaspăt de portocale. O cantitate de ulei de aproximativ 30 ml produce o uşoară purgaţie; de regulă, într-un interval de două ore vor fi evacuate trei-patru scaune. Contrar unei opinii foarte răspîndite, ricinul nu produce tulburări intestinale şi, în doza indicată, nu este un laxativ drastic. În comparaţie cu sulfatul de sodiu, utilizat în medicina naturistă occidentală, el prezintă avantajul că efectele nu se produc în intestinul gros, ci în cel subţire, unde, timp de trei zile, s-au acumulat în concentraţie mare toxinele rezultate din metabolism.

Prudenţă în cazul persoanelor cu probleme circulatorii! În timpul evacuării, tensiunea arterială poate să scadă uneori foarte mult. De aceea, consumaţi suficiente lichide şi, înainte de cură, consultaţi medicul.

La prînz, beţi, în primul rînd, un *Lassi* care vă va înviora (vezi recomandările de la pp. 30-31) sau mîncaţi din nou supă de orez (descrisă mai sus).

Seara, pentru prima dată de cînd aţi început cura, mîncaţi legume uşor digerabile, sub formă de supă (de exemplu, supă de dovlecei, fenicul, broccoli sau morcovi), eventual cu pîine uscată.

Ziua a cincea: refacerea alimentaţiei

Începînd cu ziua a cincea, vă întoarceţi, cu prudenţă, la o alimentaţie normală. Ţineţi cont de regulile ayurvedice de nutriţie (vezi pp. 20-23). Creaţi-vă obiceiuri alimentare noi, corecte.

Recomandare ***Trikatu* – de trei ori iute – stimulează metabolismul**

Dacă vă treziţi dimineaţa cu limba foarte încărcată, dacă vă simţiţi trupul şi sufletul cuprinse de inerţie şi vă începeţi ziua fără chef, următoarea reţetă vă va reda energia: *Trikatu* – de trei ori iute – reuneşte efectele ghimbirului, ale piperului cu bobul lung şi ale piperului negru. Aceste condimente înteţesc *Agni*, focul digestiei şi al metabolismului, înviorează trupul şi spiritul şi curăţă organismul de *ama*, substanţele reziduale.

Cum se obţine:
1/2 linguriţă pulbere de *Trikatu*
1/2 linguriţă miere
Ingredientele se amestecă într-un pahar cu apă caldă care se bea dimineaţa, înainte de micul dejun.

Notă: Datorită gustului său iute sale, preparatul *nu* este indicat celor cu sensibilităţi gastrice, cu inflamaţii ale mucoasei gastrice şi cu ulcere.

Piele nesănătoasă

Pielea frumoasă şi înfăţişarea radioasă sînt strîns legate de sănătate şi de sentimentul de fericire, deoarece pielea este ca o oglindă a vieţii noastre lăuntrice. Prin ea se realizează contactul cu sufletul, prin ea ne exprimăm sentimentele trăite. Datorită zonelor reflexogene din piele putem să stimulăm sau să calmăm numeroase funcţii ale organismului. Pielea însăşi este un organ cu multe atribuţii indispensabile vieţii şi sănătăţii: ea respiră şi elimină, protejează şi delimitează, reglează temperatura, captează lumina şi produce vitamina D, hormoni şi substanţe imunizante, fiind o farmacie a trupului. De aceea, o bună îngrijire a pielii este o contribuţie indispensabilă la starea de sănătate şi de fericire. Orientaţi-vă în acest scop după următoarele recomandări:

- *În toate măsurile de îngrijire, ţineţi cont de tipul ayurvedic de piele căruia îi aparţineţi*:
  - *Pielea accentuat Vata* este uscată, sensibilă şi este afectată de frig. Ea are nevoie de linişte, ulei şi căldură, din interior şi din exterior. Toate măsurile menite să echilibreze *Vata* sînt recomandabile şi pentru pielea *Vata* (vezi pp. 11 şi urm.).
  - *Pielea accentuat Pitta* este intens irigată cu sînge, sensibilă la soare şi predispusă la iritaţii şi înroşiri. Necesită tratamente nutritive şi răcoritoare şi o protecţie solară deosebită. Toate procedurile şi atitudinile menite să echilibreze *Pitta* protejează şi pielea *Pitta* (vezi pp. 14 şi urm.).
  - *Pielea accentuat Kapha* este preponderent grasă, secretă mai mult sebum, este rece şi mai puţin sensibilă. Se recomandă tratamente degresante, masaje uscate şi măsuri de detoxifiere. Toate recomandările care vizează echilibrarea *Kapha* sînt benefice şi pentru pielea *Kapha* (vezi pp. 17 şi urm.).
- *Tonificaţi şi curăţaţi pielea prin* Abhyanga *practicat cu regularitate* (vezi recomandările de la pp. 42-44).

- *Asiguraţi-vă o alimentaţie sănătoasă, care să corespundă tipului constitutiv şi tipului de piele şi, de asemenea, anotimpurilor.* Mîncarea bună, proaspătă, sănătoasă hrăneşte pielea şi o menţine tînără. În Maharishi Ayurveda se recomandă în mod deosebit cîteva grupe nutriţionale, indiferent de tipul de piele:
  - *Fructele proaspete menţin elasticitatea şi supleţea pielii*: consumaţi din belşug la micul dejun fructe dulci, coapte, suculente şi un măr fiert înăbuşit.
  - *Minerale şi inteligenţa naturii, din cereale*: cerealele sînt seminţe din care ies alte cereale. Ele conţin informaţii concentrate - ordinea şi inteligenţa naturii, care ne hrăneşte şi nouă trupul. În plus, ele furnizează minerale valoroase şi complexul de vitamine B. Consumaţi diferite cereale, de exemplu, sub formă de terci sau ca garnituri. Se recomandă în mod special quinoa, mei, orz, amarant, secară şi grîu.
  - *Vitamine şi bioflavone din verdeţuri*: salatele proaspete şi legumele fierte corect, mai ales verdeţurile, hrănesc şi tonifiază pielea. Ele furnizează vitamine, care activează metabolismul, minerale, precum fier şi calciu, coloranţi biologici şi fibre vegetale, dau o culoare plăcută tenului, asigură o digestie sănătoasă, un sînge curat şi o piele bine hrănită.
  - *Proteine vegetale*: boabele de mungo şi *Lassi* (vezi recomandările de la pp. 30-31) sînt nişte valoroşi furnizori de albumină vegetală, deosebit de sănătoasă. Aceste proteine uşor digerabile sînt recomandabile tuturor tipurilor constituţionale şi tuturor tipurile de piele. Şi piureurile de migdale şi de sîmburi de cashew furnizează proteine preţioase, sînt sănătoase şi au un gust delicios.
- *Renunţaţi la excitanţii precum nicotina şi cafeaua*: aceştia favorizează procesul de îmbătrînire în general, deci şi pe cel al pielii.
- *Folosiţi produsele cosmetice Maharishi Ayurveda*: cremele de faţă, laptele demachiant, uleiul pentru îngrijirea tenului, tonicul pentru piele, gelul exfoliant, de exemplu, au la bază uleiuri şi plante de mare valoare, combinate după reţete ayurvedice, ce îngrijesc şi curăţă pielea.

- *Evitaţi stresul!* Stresul de durată amplifică *Vata*, deshidratează, favorizează apariţia ridurilor şi a bolilor de piele, în special eczeme şi neurodermite. Duceţi o viaţă echilibrată, învăţaţi metode de relaxare şi meditaţie, faceţi exerciţii yoga şi sporturi uşoare (vezi pp. 52-53).
- *Îngăduiţi-vă cu regularitate un „somn de frumuseţe"*. Nu este vorba despre somnul de după masa de prînz (din punct de vedere ayurvedic, este întremător şi sănătos să aţipiţi puţin sau, pur şi simplu, să staţi un sfert de oră întins, cu picioarele ridicate pe un plan mai înalt), ci despre odihna de noapte începută devreme. Somnul de dinaintea miezului nopţii (cel mai bine, înainte de ora 22) este cel mai odihnitor, reduce stresul şi dă spiritului şi trupului, dar mai ales pielii, o nouă şi tinerească prospeţime.
- *Răsfăţaţi-vă pielea cu băi de aer, în soarele dimineţii*. Pielea, care are nevoie de lumină şi de soare, suportă cel mai bine soarele dimineţii. El hrăneşte şi mîngîie pielea, o umple cu o blîndă energie solară şi este binefăcător şi util pentru însănătoşirea pielii bolnave. Momentul cel mai indicat este în zori sau în cursul dimineţii, deci în intervalul *Kapha* al zilei, între orele 6 şi 10. Evitaţi soarele puternic de la prînz sau de după. El favorizează apariţia cancerului şi accelerează îmbătrînirea pielii.

Recomandare **Amestec de mirodenii pentru piele**

Rolul mirodeniilor nu este numai acela de a favoriza digestia, ele curăţă şi hrănesc pielea totodată. Printre condimente, curcuma este, poate, cel mai bun prieten al ei, deoarece o detoxifică în profunzime, ameliorează metabolismul ficatului, care are o mare influenţă asupra sănătăţii epidermei, şi este un antioxidant puternic, aşadar un mijloc de protecţie împotriva radicalilor liberi, ce joacă un rol atît de important în procesul de îmbătrînire şi în apariţia bolilor. Chimionul,

seminţele de roşcov, piperul negru şi curcuma curăţă sîngele şi reduc ţesutul adipos. De asemenea, piperul negru şi curcuma ameliorează sudoraţia şi transportul de substanţe nutritive spre piele.

Amestecul de mirodenii de mai jos:

- curăţă pielea;
- îi păstrează prospeţimea;
- stimulează hrănirea ei.

Cum se obţine:

3 părţi curcuma
6 părţi coriandru
6 părţi fenicul
1 parte piper negru

Mirodeniile se macină fin şi se păstrează într-un recipient pentru mirodenii sau într-un borcan de culoare închisă. Folosiţi acest amestec la gătit sau presăraţi-l pe mîncare.

Recomandare **Supliment nutritiv ayurvedic**

O *rasayana* tradiţională pentru piele conţine diverse plante medicinale care curăţă sîngele, măresc tonusul pielii, deschid porii pentru o mai bună eliminare a toxinelor şi ameliorează funcţiile de dezintoxicare ale ficatului şi rinichilor. *Acest supliment nutritiv pentru o piele sănătoasă*:

- dă o mai mare strălucire pielii;
- o curăţă şi facilitează tratamentul acneei şi a tenului cu impurităţi;
- protejează pielea sensibilă la lumină;
- previne formarea prematură a ridurilor.

Cum se procedează:

Se iau cîte două tablete, de două ori pe zi, înainte de masă, pe o perioadă mai lungă.

Recomandare **Tonic din rădăcină de lotus**

Pentru îngrijirea tenului, nu sînt recomandabile numai feluritele produse cosmetice ayurvedice. Cu mijloace simple puteţi să vă preparaţi loţiuni tonice naturale deosebite şi foarte plăcute. Floarea de lotus sau de *Kamala* este o plantă medicinală tradiţională în Ayurveda. Din ea se poate obţine un tonic cu parfum exotic, recomandabil pentru toate tipurile de ten. Acest tonic:

- vitalizează şi împrospătează tenul;
- închide porii;
- calmează şi relaxează pielea.

Cum se obţine:

o rădăcină de lotus
1/2 litru apă
1-2 picături de ulei aromatic de lotus

Rădăcina de lotus se lasă la muiat în apă, peste noapte. Se scoate rădăcina, iar în apa rămasă se adaugă cîteva picături de ulei aromatic de lotus.

Loţiunile tonice se aplică pe faţă cu vîrful degetelor sau cu un tampon de vată. Cele foarte fluide pot fi presate pe piele.

Recomandare **Mască din seminţe de lotus**

Măştile faciale cu plante medicinale îngrijesc, curăţă, tonifică şi hrănesc pielea. Următoarea reţetă este obţinută de la o foarte respectată familie hindusă, care se ocupă de generaţii cu reţetele naturale de înfrumuseţare.

Această mască de seminţe de lotus:

- conferă tenului o strălucire plăcută;
- măreşte tonusul pielii şi elasticitatea ei;

- curăţă porii;
- favorizează irigarea ei cu sînge.

Masca din seminţe de lotus se recomandă tuturor tipurilor de ten. *Ghee* reduce surplusul de *Pitta*, vindecă pielea inflamată şi lubrifiază pielea uscată. *Mierea* are efecte astringente şi astfel reduce, printre altele, prisosul de *Kapha* din piele. *Şofranul* stimulează capacitatea de absorbţie a substanţelor tămăduitoare la nivelul stratului superior şi inferior al epidermei şi dă frumuseţe tenului. În sfîrşit, în cultura occidentală şi răsăriteană, *lotusul* este o plantă a înţelepciunii, curăţeniei şi a tot ceea ce înseamnă divin; poartă în sine frumuseţea şi farmecul naturii înseşi - proprietăţi care nu pot fi cuprinse într-o analiză pur ştiinţifică.

Cum se obţine:
6 fire veritabile de şofran
3 linguri seminţe de lotus măcinate
1/4 linguriţă miere polifloră
1 linguriţă *Ghee*
2-3 picături apă de trandafiri

Firele de şofran se pun în aproximativ trei linguri de apă clocotită şi se lasă la muiat peste noapte. Apoi se amestecă cu celelalte ingrediente şi se freacă pînă ce rezultă o cremă fină. Durata de folosire: aproximativ 15-20 de minute.

Dacă preferaţi un produs ayurvedic din comerţ, folosiţi ca alternativă *masca de faţă cu lemn de santal*. Amestecul de uleiuri naturale destinate îngrijirii pielii cu lemn de santal, în proporţie mare, este benefică pentru tenurile iritabile şi uscate. Lemnul de santal temperează modificările *Pitta* ale pielii, dezinfectează şi calmează. Lanolina, untul de Shea, cît şi uleiul de migdale conţin substanţe valoroase, eficiente dermatologic, cu valoare terapeutică şi nutritivă.

Notă: Măştile se aplică doar pe o piele curăţată în prealabil; se evită zona ochilor. O baie de aburi a feţei făcută în prealabil sau un tratament cu comprese intensifică efectul măştii din plante medicinale*.

Recomandare **Decoct de *Triphala* şi lemn-dulce în tratamentul pielii cu impurităţi**

Acest decoct:
- reduce *ama*;
- are un efect uşor laxativ.

El vă ajută să eliminaţi toxinele în mod eficient, de exemplu, primăvara şi toamna, în timpul unor boli infecţioase sau după ele. Lemnul-dulce şi *Triphala* sînt, de asemenea, remedii eficiente în afecţiunile dermatologice, cum ar fi eczemele.

Cum se obţine:
Fierbeţi trei tablete de *Triphala* şi două linguriţe de pulbere de rădăcină de lemn-dulce în patru căni cu apă pînă cînd cantitatea se reduce la un sfert şi beţi zilnic decoctul, înainte de culcare.

Notă: Deoarece decoctul are efecte uşor laxative, se va administra doar într-un interval de timp limitat la maximum trei săptămîni.

---

* Găsiţi numeroase alte recomandări şi reţete de întreţinere a tenului şi de înfrumuseţare în *Das Ayurveda Gesundheits- und Verwöhnbuch*, scrisă de Ernst Schrott şi Cynthia Nina Bolen.

Probleme menstruale

Rezolvarea tuturor neplăcerilor menstruale se află în *Apana-Vata*, una dintre cele cinci funcţii parţiale ale *Vata*. Din punct de vedere energetic, ea este situată în abdomen şi are o influenţă directă asupra coordonării vegetative a organelor aflate în bazin, în special asupra tuturor funcţiilor excretorii, defecaţia, micţiunea şi menstruaţia. *Apana* este foarte sensibilă şi poate fi tulburată cu uşurinţă. Chiar şi solicitarea aparent nesemnificativă a *Vata*, cum ar fi, de exemplu, o călătorie sau senzaţia de frig la picioare, o activează şi, în anumite situaţii, îi afectează funcţiile. Grijile, stresul, graba, schimbările frecvente ale modului de viaţă, vremea rece şi uscată sau vîntoasă, schimbarea anotimpurilor, dar şi abstinenţa alimentară sau lipsa de somn afectează nu numai *Vata*, în general, ci, adesea, şi principiul *Apana* şi încetinesc fluxul energetic din această zonă. Şi sentimentele, amintirile şi trăirile ce ne ţin prizonieri crispează *Apana-Vata* şi de aceea au o influenţă semnificativă asupra funcţionării organelor din abdomen. Ţineţi cont de următoarele recomandări:

- *Muzică Gandharva*. Relaxează şi calmează *Apana-Vata* (vezi recomandarea de la pp. 53-55).
- *Căldură la picioare*. Cînd menstruaţia porneşte greu, faceţi o baie caldă la picioare şi adăugaţi, de exemplu, levănţică, pentru relaxare. Beţi, de asemenea, una sau mai multe ceşti de ceai *Vata* cald. Şi ceaiul de ghimbir (vezi recomandarea de la p. 79) încălzeşte şi relaxează abdomenul şi uşurează pornirea menstruaţiei.
- *Consum sporit de lichide*. Înainte şi în timpul ciclului, consumaţi multe lichide. Ele contribuie la formarea de *Rasa*, „seva" ţesuturilor, ce rezultă iniţial din hrană. Conform reprezentărilor ayurvedice, *Rasa* pregăteşte menstruaţia şi o uşurează.
- *Beţi apă fierbinte* (vezi recomandările de la 24-27). Uşurează ciclul, detensionează abdomenul şi atenuează alte manifestări neplăcute – dureri de cap, lombare sau iritabilitate psihică.

- *Regim alimentar pe bază de lichide*. Mîncărurile lichide uşurează menstruaţia. Cu una pînă la trei zile înainte de ciclu, treceţi în meniu mai multe supe, sucuri proaspete de fructe şi legume, terciuri subţiri (gătite şi cu lapte, dacă vă place şi-l toleraţi) şi mîncăruri uşor digerabile, de preferinţă vegetariene şi, mai ales, calde. Un motiv important pentru această alimentaţie preponderent lichidă şi caldă este echilibrarea *Vata*. Spasmele, labilitatea psihică – manifestări tipice pentru *Vata* – cunosc o ameliorare prin adoptarea unui regim în care predomină lichidele calde cu rol de echilibrare a proprietăţilor acestei *Dosha* – răceala şi uscăciunea.
- *Ulei aromatic* Vata. Aromele relaxează şi alină durerile, efectele lor fiind profunde. Puneţi cîteva picături de ulei aromatic *Vata* pe o batistă şi inhalaţi ori de cîte ori este nevoie. Sau, cu ajutorul unei lămpi pentru aromaterapie, lăsaţi liniştitorul parfum *Vata* să se împrăştie în încăpere.
- *Ulei ayurvedic de mentă*. Împotriva spasmelor şi pentru relaxare, puneţi două-patru picături de ulei ayurvedic de mentă (vezi pp. 39-40) într-o cană cu apă fierbinte şi beţi încet.
- *Preparate ayurvedice din plante*. Maharishi Ayurveda dispune de o serie de preparate din plante, foarte eficiente, ce armonizează ciclul menstrual şi-l reglează. Cereţi unui medic specializat în acest domeniu să vă prescrie un preparat individual. Un efect general de echilibrare a funcţiei organelor genitale are *rasayana pentru femei*; luaţi două-trei tablete zilnic, timp de mai multe cicluri.

Recomandare **Ceaiul de plante uşurează menstruaţia**

Ceaiul făcut dintr-un amestec de odolean, muşeţel şi mentă:

- calmează *Vata*;
- atenuează spasmele şi durerile abdominale.

Cum se obţine:

Faceţi un amestec de rădăcină de odolean, flori de muşeţel şi frunze de mentă, în părţi egale. Opăriţi o lingură din acest amestec

cu o ceaşcă de apă fierbinte. Lăsaţi opt-zece minute la infuzat şi beţi cîte o cană, de trei ori pe zi.

Recomandare Aloe Vera, un remediu în durerile menstruale

Administrat intern, leacul universal aloe combate durerile dinaintea şi din timpul menstruaţiei.

Cum se procedează:

Se ia cîte o lingură de gel sau zeamă de Aloe Vera cu o priză de piper negru, de trei ori pe zi, pînă la dispariţia neplăcerilor.

Sîngerare menstruală abundentă

Sîngerările abundente pot avea cauze organice care trebuie lămurite de medicul ginecolog. Totuşi, în general, intensitatea menstruaţiei depinde şi de tipul constitutiv ayurvedic. La femeile cu o *Pitta* accentuată, sîngerarea este mai abundentă şi durează mai mult decît la femeile de tip *Vata* sau *Kapha*. Lucrurile stau la fel cînd *Pitta* este mai accentuată din alte motive decît cel al apartenenţei la acet tip. De aceea, este necesar să se echilibreze *Pitta*.

- *Respectaţi recomandările generale pentru echilibrarea* Pitta (vezi pp. 14 şi urm.). Evitaţi mai ales mîncărurile condimentate, alcoolul, nicotina şi băuturile ce conţin cofeină. Ele măresc *Pitta* şi intensifică sîngerarea menstruală.
- *Ceaiul* Pitta, *uleiul aromatic* Pitta *şi* Pitta-Churna *echilibrează*.
- *Atenţie la băile fierbinţi!* Ele stimulează *Pitta* şi intensifică sîngerarea.
- *Fricţionarea uşoară a picioarelor cu* Ghee *calmează sîngerarea*.
- *Ceaiul de flori de hibiscus este un remediu în sîngerările abundente* (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 77). Beţi două-trei căni pe parcursul unei zile.

Răceală, infecţie gripală

Răcelile sînt foarte frecvente în anotimpurile de tranziţie, care, conform Ayurveda, sînt marcate de influenţe *Vata* şi de acumularea de *Kapha*. De aceea, cel mai bun leac este prevenirea bolii, iar *Ritucharya*, regulile ayurvedice referitoare la comportamentul general şi nutriţie, ne oferă coordonate prezente şi în cultura occidentală. Ca atare, primăvara şi toamna trebuie să vă puneţi în ordine sistemul digestiv şi să-l supuneţi unei detoxifieri. Cele mai importante reguli şi recomandări le găsiţi în subcapitolul „Sănătos pe parcursul celor patru anotimpuri" - „primăvara" şi „toamna" (vezi pp. 57 şi urm., 61-62).

Dacă totuşi v-aţi îmbolnăvit, există cîteva măsuri simple ce contribuie la o însănătoşire grabnică:

- *Beţi apă fierbinte* (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Beţi ceaiuri ayurvedice care echilibrează* Dosha *afectată pentru moment* (vezi recomandările de la pp. 33-34):
  - Ceai *Vata*, pentru frisoane, nelinişte, dureri ale membrelor.
  - Ceai *Pitta*, pentru senzaţie de căldură mare, transpiraţie şi febră.
  - Ceai *Kapha*, pentru secreţii mucoase abundente, senzaţie de greutate, apăsare şi oboseală.
- *Mîncaţi numai alimente uşoare, fără albumine de origine animală*, mai ales fără produse din lapte, sau faceţi o cură de abstinenţă alimentară, consumînd lichide fierbinţi (supe uşor condimentate, ceaiuri, lămîie fierbinte, apă fierbinte).
- *Respectaţi repausul total*.
- *Ascultaţi, de mai multe ori pe zi, sunetele binefăcătoare ale muzicii* Gandharva-Veda (vezi recomandarea de la pp. 53-55). Influenţele pozitive asupra sistemului imunitar şi vindecarea sînt vizibile.
- *Preparatele ayurvedice din plante medicinale măresc capacitatea de apărare a organismului şi contribuie la eliminarea toxinelor*. Puteţi lua tablete de *Triphala* în orice situaţie (de mai multe ori

pe zi, una pînă la trei tablete). *Rasayana* ayurvedică pentru nas favorizează dislocarea secreţiilor mucoase din căile respiratorii superioare şi grăbeşte vindecarea (una pînă la trei tablete, de mai multe ori pe zi).

Recomandare Aromatizarea încăperilor

Uleiurile aromatice, răşinile şi soiurile de lemn parfumat nu creează doar o atmosferă plăcută într-o încăpere. Ele :

- dezinfectează aerul şi reduc pericolul de contaminare ;
- prin inhalare, măresc capacitatea de apărare a mucoaselor şi le şi curăţă ;
- prin intermediul sistemului limbic situat în creier, acţionează asupra stării psihice a bolnavului, care se relaxează şi are o dispoziţie bună, ceea ce îi poate grăbi procesul de vindecare.

Sînt recomandate, de exemplu, uleiurile aromatice Ayurveda, beţişoarele parfumate din lemn de santal şi mai ales răşina de tămîie. Parfumata tămîie din estul Africii sau din sudul Arabiei se poate obţine din comerţul de specialitate.

Cum se procedează :

Uleiurile aromatice se pun în lampa pentru aromaterapie sau se inhalează de pe o bucată de pînză.

Nu lăsaţi *beţişoarele parfumate* să fumege prea mult timp şi prea intens deoarece, prin ardere, rezultă particule de funingine care pot irita mucoasele.

Iarna, *răşina de tămîie* poate fi pusă pe soba încinsă sau într-un vas special pentru ars tămîie. Se pot folosi însă şi mijloace improvizate : puneţi cîteva bucăţele de tămîie pe o sită (strecurătoarea de ceai) care acoperă un vas, de exemplu, o ceaşcă, în care se află o lumînare. Flacăra să nu atingă răşina, deci vasul trebuie să fie destul de înalt. În felul acesta, fumul de tămîie şi energiile sale binefăcătoare se vor răspîndi în încăpere.

Dureri de gît

- *Pastile ayurvedice*. Pastilele-dropsuri, care constau dintr-un amestec binefăcător de plante medicinale, reduc răguşeala şi durerile de gît, consecinţa răcelilor sau a suprasolicitării glasului. Se dizolvă în gură cîte o pastilă, de mai multe ori pe zi.
- *Ulei ayurvedic de mentă, pentru gargară*. În afecţiunile faringiene sau în amigdalite, soluţia pentru gargară cu ulei ayurvedic de mentă calmează durerile. Puneţi cinci picături de ulei de mentă într-un pahar cu apă caldă şi faceţi gargară timp de cîteva minute, de mai multe ori pe zi.

Recomandare Gargară cu ceai de muşeţel şi salvie şi ulei de tămîie

Acest ceai de plante cu adaos de ulei de tămîie :

- atenuează durerile de gît şi inflamaţiile cavităţii bucale ;
- sporeşte imunitatea locală ;
- este dezinfectant (datorită uleiului de tămîie).

Cum se procedează :

Pregătiţi-vă un ceai de muşeţel şi salvie în părţi egale şi adăugaţi în ceaşcă două pînă la cinci picături de ulei de tămîie. Folosiţi ceaiul pentru gargară, în cazul durerilor de gît.

Recomandare Gargară cu apă sărată şi curcuma

În cazul durerilor de gît, al amigdalitelor sau aftelor bucale, puteţi să atenuaţi neplăcerile şi să sprijiniţi tratamentul medical cu ajutorul gargarelor cu apă sărată şi curcuma.

Pulberea de rădăcină de curcuma dizolvată într-o soluţie salină :

- reduce inflamaţia ;
- dezinfectează ;
- curăţă cavitatea bucală şi faringiană.

Cum se procedează :

Dizolvaţi într-un pahar cu apă călduţă sau, dacă vă place, fierbinte, o liguriţă de pulbere de curcuma şi o priză de sare. Faceţi gargară, respectiv clătiţi-vă gura, de mai multe ori pe zi, timp de cîteva minute.

Febră

Febra este unul dintre cele mai ingenioase mecanisme ale organismului în combaterea germenilor patogeni. De aceea, în răcelile obişnuite, febra moderată nu trebuie scăzută în mod artificial. Este mai indicat să creşteţi capacitatea de apărare a organismului, să eliminaţi reziduurile şi toxinele cu ajutorul unor mijloace sudorifice şi să liniştiţi organismul printr-o alimentaţie uşoară, de post.

Copiilor, predispuşi la febră, sau persoanelor care, din cauza anumitor boli, nu au voie să aibă temperatura crescută, trebuie să li se aplice un tratament alopatic de la un nivel mai scăzut al temperaturii. Situaţiile în care febra persistă trebuie să fie clarificate de medic.

- *Apa fierbinte stimulează sudoraţia*, contribuie la eliminarea toxinelor, atenuează alte neplăceri fizice, precum durerile de cap sau ale membrelor, şi scade temperatura (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Ceaiul de tei are efecte sudorifice şi este un antipiretic uşor* (se opăresc florile de tei – cîte o linguriţă la o cană cu apă – şi se lasă la infuzat cinci minute ; se beau mai multe ceşti, cu înghiţituri mici, pînă cînd simţiţi că transpiraţi).
- *Ceaiul de flori de hibiscus atenuează durerile, scade febra şi răcoreşte* (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 77) ; se beau două-trei căni, cu înghiţituri mici.
- *Ceaiul* Pitta *are, de asemenea, un efect răcoritor*, iar uleiul aromatic *Pitta* creează în încăpere o atmosferă plăcută, răcoroasă.

Recomandare **Decoct de mirodenii, împotriva răcelii şi a febrei**

Un decoct dintr-un amestec de chimion, coriandru şi pulbere de ghimbir are efecte remarcabile la debutul răcelilor însoţite de febră. Chimionul calmează şi detoxifică, coriandrul curăţă, este sudorific şi protejează sistemul imunitar, iar coriandrul, o mirodenie anti-*Pitta*, răcoreşte şi contribuie la scăderea febrei. Toate cele trei mirodenii se completează şi se potenţează reciproc. Acest remediu ayurvedic :

- stimulează transpiraţia ;
- fixează substanţele toxice şi contribuie la eliminarea lor ;
- scade temperatura ;
- este un remediu împotriva greţurilor şi a meteorismului şi intensifică digestia.

Cum se obţine :

1/4 linguriţă seminţe sau pulbere de chimion
1/4 linguriţă seminţe de coriandru
1/4 linguriţă pulbere de ghimbir

Se toarnă peste amestec o ceaşcă cu apă, se fierbe pînă ce rămîne un sfert din cantitate, se filtrează, eventual se adaugă zahăr de trestie (sau *Sharkara*, zahăr ayurvedic) ; se bea jumătate în timpul nopţii, iar restul, dimineaţa.

Recomandare **Compresă cu lapte împotriva durerilor de cap, în cazul stărilor febrile**

Un simplu, dar foarte eficient remediu ayurvedic împotriva durerilor de cap şi de ochi, în cazul stărilor febrile, este compresa cu lapte. Aceasta :

- răcoreşte în mod plăcut ;
- scade febra ;
- atenuează durerile.

Cum se procedează:

Muiaţi o mănuşă de baie sau o bucată de pînză în lapte (la temperatura camerei), stoarceţi puţin şi aplicaţi această compresă răcoritoare pe ochi sau pe frunte. Repetaţi operaţia ori de cîte ori este nevoie.

Guturai

Recomandare **Uleiul *Nasya* desfundă nasul şi împiedică uscarea mucoasei nazale**

Uleiul ayurvedic *Nasya* se dovedeşte un remediu excelent atunci cînd aveţi nasul înfundat din cauza unui guturai sau a unei inflamaţii a sinusurilor, sau cînd mucoasa nazală este uscată. Nu mai sînteţi nevoit să recurgeţi la obişnuitele sprayuri sau alifii nazale care, utilizate mai mult timp, pot vătăma mucoasa nazală şi, mai ales, creează obişnuinţă. Uleiul ayurvedic *Nasya*, ce conţine plante medicinale dizolvate în ulei de susan, nu dăunează nici chiar la o folosire îndelungată.

Uleiul nazal ayurvedic:

- fuidizează secreţiile mucoase;
- dezinfectează fosele nazale;
- activează metabolismul şi bariera imunitară reprezentată de mucoasa nazală;
- protejează şi întreţine mucoasa nazală şi atunci cînd se usucă.

Cum se procedează:

Puneţi ulei *Nasya* – două-trei picături – în căuşul palmei, muiaţi în el vîrful degetului mic de la cealaltă mînă şi fricţionaţi uşor o nară; inspiraţi adînc, în vreme ce blocaţi cealaltă nară cu degetul mare, respectiv mijlociu. Repetaţi operaţiunea pentru cealaltă nară.

Tuse

Recomandare **Decoct de ghimbir şi lemn-dulce împotriva răcelii şi a tusei**

Ghimbirul este un remediu excelent în răceli. El nu este numai un mijloc de stimulare a circulaţiei sîngelui, ci şi un sudorific şi antipiretic şi stabilizează sistemul imunitar. Rădăcina de lemn-dulce are numeroase efecte care, în cazul răcelilor şi al febrei, le completează pe cele ale ghimbirului. Rădăcina, din care se fac şi bomboane, reduce inflamaţiile, fortifică sistemul imunitar, potoleşte tusea puternică, dureroasă, şi favorizează expectoraţia.

În stadiul incipient al unei răceli însoţite de febră, cînd bolnavul are frisoane, decoctul produce:

- o căldură agreabilă;
- atenuează fenomenele secundare neplăcute ce însoţesc stările infecţioase, cum ar fi durerile de cap sau ale membrelor;
- este sudorific;
- calmează tusea şi fluidifică mucusul.

Cum se procedează:

Într-un litru de apă se fierb, timp de 20 de minute, bucăţi curăţate de rădăcină de ghimbir şi de lemn-dulce – cîte o lingură din fiecare; decoctul se păstrează într-un termos şi se bea cald, pe parcursul unei zile.

Recomandare **Ceai de busuioc pentru un spirit limpede şi ca remediu împotriva răcelii**

Puteţi să folosiţi ceai de busuioc mai ales pentru păstrarea limpezimii spiritului, împotriva consecinţelor stresului sau răcelii. Ceaiul de busuioc calmează şi protejează în cazul infecţiilor căilor respiratorii, cu precădere tuse, bronşită, pleurezie şi astm bronhic. Este:

- antipiretic;
- antibacterian;
- expectorant.

Cum se procedează :

Modul de preparare a ceaiului de busuioc este descris la p. 71. După necesităţi, se bea cîte o cană, de mai multe ori pe zi.

Recomandare **Uleiul ayurvedic de mentă calmează tusea şi uşurează respiraţia**

Vaporii eterici ai uleiului ayurvedic de mentă :

- dezinfectează ;
- calmează tusea şi combat guturaiul ;
- uşurează respiraţia.

Cum se procedează :

În guturaiuri

Introduceţi cîte o picătură de ulei în fiecare nară : veţi constata că uşurează respiraţia şi fluidizează secreţiile nazale ; sau puneţi cîteva picături de ulei de mentă Maharishi Ayurveda pe o batistă umezită cu apă şi inhalaţi.

În tuse şi afecţiuni ale sinusurilor

Pregătiţi o baie de aburi pentru cap, la care folosiţi cimbru, muşeţel şi lavandă ; adăugaţi cinci picături de ulei de mentă. Inhalaţi aburii timp de zece minute, avînd ochii acoperiţi cu comprese umed-răcoroase. Conform învăţăturii ayurvedice, ochii nu trebuie expuşi la temperaturi ridicate. În final, muiaţi o bucată de pînză în apa pentru inhalaţii, stoarceţi-o şi faceţi din ea o compresă pe care o aplicaţi pe ceafă. Procedura are un efect benefic în inflamaţiile sinusurilor, iar căile respiratorii se descongestionează şi secreţiile se elimină mai uşor.

Răguşeală şi pierderea glasului

În răguşeala provocată de suprasolicitarea corzilor vocale – de exemplu, la cîntăreţi, profesori, microbişti şi toţi ceilalţi care, din diferite motive, trebuie să cînte sau să vorbească tare şi mult – sînt de ajutor următoarele reţete :

- *Simplu, dar eficient : mestecaţi bucăţele de rădăcină de lemn-dulce pînă ce vocea se „unge", devenind mai moale şi mai puternică.* Şi decoctul de lemn-dulce (vezi recomandarea de la pp. 82-83) revigorează corzile vocale şi regenerează vocea suprasolicitată.
- *Ceaiul* Vata *previne neplăcerile şi revigorează vocea.* Şi ceaiul *Vata* conţine lemn-dulce şi, datorită celorlalte mirodenii din compoziţie, are efecte calmante asupra corzilor vocale. Una sau două ceşti băute chiar şi preventiv, în timpul unui seminar pe care trebuie să-l ţineţi sau înaintea unui concert şi în pauzele lui, vă relaxează şi vă protejează corzile vocale.

Recomandare **Folosiţi forţa leului**

O poziţie yoga restabileşte repede sănătatea corzilor vocale suprasolicitate. Această asana se numeşte „poziţia leului" şi poate fi însuşită chiar şi de cei care nu practică yoga cu regularitate. Este un exerciţiu ideal pentru cei care sînt nevoiţi să-şi solicite vocea - profesori, oratori, politicieni, cîntăreţi.

Cum se procedează :

Vă aşezaţi pe un scaun solid, ţinînd spatele drept ; sprijiniţi-vă mîinile pe coapse (imediat deasupra genunchilor), cu degetele răsfirate, şi scoateţi limba cît puteţi de mult. În acest timp expiraţi şi deschideţi mult ochii. Repetaţi de mai multe ori. Poziţia leului revigorează şi musculatura faringelui şi, de aceea, este un remediu folosit împotriva sforăitului.

Sarcina şi perioada de alăptare

Sarcina

După procreare, dezvoltarea unei noi vieţi are loc sub ocrotirea şi în paza viitoarei mame. Tot ce simţiţi şi gîndiţi, tot ce faceţi, fie că dormiţi sau vegheaţi, fie că sînteţi fericită sau tristă, tot ce mîncaţi se transmite copilului ; chiar dacă acesta încă nu are conştiinţa definită, trăieşte şi el totul. Există multe documente ştiinţifice care dovedesc faptul că un embrion poate să audă şi să simtă. Toate vibraţiile mamei – respiraţia, bătăile inimii, vocea ei – sînt muzica pe care cel nenăscut o percepe chiar din primele stadii ale dezvoltării sale.

- *Ocupaţi-vă cu lucruri frumoase*. Fiţi atentă mereu la lucrurile care vă pătrund în conştiinţă şi pe care le trăieşte şi copilul dumneavoastră. Ascultaţi muzică plăcută, bucuraţi-vă de frumuseţile naturii, savuraţi o lectură relaxantă. Liniştea lăuntrică este importantă pentru copil şi îi marchează firea. De aceea, trebuie să evitaţi certurile, emoţiile, stresul sau imaginea brutalităţii la cinematograf ori la televizor.
- *Sunetele vedice favorizează o evoluţie armonioasă a mamei şi a copilului*. Cel nenăscut se află încă în vecinătatea „izvorului vieţii", fiind plăpînd şi gingaş în percepţii. Trăirile lui sînt mai aproape de origini şi mai intense. Sunetele vedice sînt melodii din care natura făureşte viaţă. De aceea, sufletul nenăscut simte o bucurie profundă auzind ritmurile şi vibraţiile acestei muzici ce merge direct la inimă şi produce armonie în mamă şi copil. Muzica *Gandharva* stimulează dezvoltarea fizică şi psihică a fătului. Ea este benefică şi pentru mamă. După numai cîteva minute, vă veţi simţi echilibrată, fericită şi înviorată. Acordaţi-vă zilnic puţin timp pentru muzica *Gandharva*. Aşezaţi-vă cît mai comod, pe fotoliul preferat, cu picioarele pe un plan mai înalt, şi savuraţi plăcutele armonii.

- *Contribuiţi la dezvoltarea sănătoasă a copilului şi protejaţi-vă printr-un mod de viaţă echilibrat*. Mergeţi devreme la culcare, faceţi pauze pentru odihnă pe parcursul zilei şi, ori de cîte ori este posibil, faceţi o ieşire în natură. Urmaţi un regim echilibrat şi bogat în vitamine. Preferaţi o bucătărie sănătoasă, vegetariană (sugestie de lectură : Ernst Schrott, *Delicioasa bucătăria Ayurveda* (*Die köstliche Küche des Ayurveda*).
- Rasayanele *combat greaţa şi revigorează mama şi copilul*. În special primele trei luni de sarcină necesită o considerabilă adaptare psihică şi fizică şi o schimbare de atitudine din partea mamei ; adesea, ele sînt însoţite de senzaţii de greaţă şi vomă. În timpul acestei faze, şi chiar pe tot parcursul sarcinii, la sănătatea mamei şi a copilului pot să contribuie aşa-numitele *rasayane* pentru sarcină. Ele sînt suplimente nutritive tradiţionale ce favorizează păstrarea echilibrului *Doshelor*. Amestecul de plante medicinale destinat armonizării pentru întreaga perioadă de sarcină se numeşte Maternitate (*In guter Hoffnung*). Luaţi de două ori pe zi cîte o tabletă, cu puţin lapte sau cu apă caldă.

Perioada de alăptare

Adesea, intervalul de după naşterea copilului înseamnă pentru mamă o solicitare psihică deosebită : somn întrerupt în perioada de alăptare, îngrijirea copilului, temerile privind sănătatea lui, transformările hormonale din organism etc. Ca să menţineţi *Vata* în echilibru şi să întreţineţi *Kapha*, care dă vigoare şi linişte copilului şi îi oferă hrana pentru minte şi trup, trebuie să respectaţi o serie de reguli importante, mai ales în ceea ce priveşte nutriţia :

- *Mîncaţi întotdeauna în linişte, şezînd, şi cu atenţie*. Orice emoţie sau nelinişte pe care o resimţiţi în timp ce mîncaţi se transmite copilului la alăptat.
- *Mîncaţi înainte de a alăpta*, deci nu în timpul alăptatului, şi nu alăptaţi în timp ce vă este foame.

- *Evitaţi toate mîncărurile care produc meteorism*: usturoi, ceapă, varză, prea multe cruditătţi, cartofi şi păstăi. Datorită conţinutului ridicat de albumine, sînt totuşi recomandate boabele de mungo şi lintea roşie gătite sub formă de *Dhal* subţire. Renunţaţi în timpul perioadei de alăptare la pîinea care balonează - în special la pîinea proaspătă integrală - şi la aluaturile dospite. Băuturile carbogazoase pot, de asemenea, să provoace balonări copilului.
- *Evitaţi alimentele prea grele şi pe cele acre* şi renunţaţi la ciocolată, cafea, ceai negru, ceai verde, alcool şi, fireşte, la nicotină.
- *Beţi lapte cald cu mirodenii* (vezi recomandarea de la p. 225) cu puţin *Ghee*, dacă simţiţi că vă este cu adevărat foame între mese.
- *Hrăniţi-vă cu alimente provenite din culturi ecologice*.
- *Consumaţi suficiente lichide*, mai ales ceaiuri calmante şi apă fierbinte (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Ascultaţi muzică* Gandharva. Este bine ca în încăperea în care vă odihniţi sau dormiţi cu copilul să se audă muzică Maharishi *Gandharva* (vezi recomandarea de la pp. 53-55). Copilul va dormi mai liniştit şi va avea o dezvoltare mai echilibrată. Această muzică armonizează digerarea laptelui şi a hranei diversificate şi contribuie la formarea de *Ojas* (vezi pp. 8, 202) din alimentaţie.

Recomandare **Ceai de seară pentru tinerele mame**

Acest ceai foarte gustos obţinut din zece plante medicinale tradiţionale este foarte potrivit ca băutură de seară şi ajută la refacerea resurselor psihice şi trupeşti. Compoziţia bine echilibrată de frunze, rădăcini şi fructe tonifică şi calmează totodată. Astfel, principiile active din rădăcinile de *Solanum Triflorum* indiană sau din fructul de *Bael* tonifică tractul gastrointestinal şi combat meteorismul, lucru foarte important în perioada de alăptare. *Gokshura* (*Tribulus terestris*) este, de asemenea, un tonic şi contribuie la regenerare, după naştere şi în perioada de alăptare. Ceaiul:

- calmează *Vata*;
- tonifică nervii şi regenerează energiile;

- ameliorează procesele sistemului digestiv;
- reduce meteorismul copilului, în perioada de alăptare.

Cum se procedează:

Într-o cană de 500 ml, se opăreşte cu apă fierbinte un pliculeţ cu ceai, se lasă la infuzat cinci-zece minute şi se bea seara, în linişte.

Recomandare **Ceai de fenicul plus ca remediu în meteorism şi ca reenergizant**

Ceaiul de fenicul, ca şi un amestec de fenicul, chimion şi fenicul, pe care îl bea mama care alăptează, combat meteorismul copilului. Ceaiul ayurvedic de fenicul mai conţine şi seminţe de roşcov, bine cunoscute în Ayurveda pentru faptul că:

- reduc *Vata* în tractul digestiv;
- sînt totodată un furnizor de energie.

Cum se procedează:

Se pune un pliculeţ de ceai într-o jumătate de litru de apă, se lasă la infuzat şapte-zece minute şi se bea cîte o cană, de mai multe ori pe zi, şezînd în linişte.

Sexualitate şi fertilitate

Din punct de vedere ayurvedic, sexualitatea şi fertilitatea sînt dependente de *Shukra-Dhatu*, unul dintre cele şapte ţesuturi descrise în Ayurveda; conform concepţiilor occidentale, el corespunde, într-un sens mai restrîns, ţesutului celulelor germinative ale bărbatului şi femeii. Oricum, după teoriile ayurvedice, el are un înţeles mult mai cuprinzător. *Shukra* este Venus din fiinţa umană. Ea reprezintă frumuseţea, strălucirea, simţul artistic, gustul, capacitatea de a te bucura de bunăstare şi lux – pe scurt, o viaţă emoţională şi senzorială bogată, ce include, firește, fertilitatea şi sexualitatea. *Shukra* este cel mai diferenţiat şi mai subtil dintre toate ţesuturile trupului. Este cea de-a şaptea şi ultima structură care rezultă din alimentaţie, prin complicate procese de transformare. Ea cuprinde şi codul genetic, întreaga informaţie privind organizarea şi funcţionarea propriului trup şi a celui care urmează să fie zămislit.

Pentru o *Shukra* bună, organismul are nevoie de *Ojas*, acea esenţă fină a fericirii, rezultatul unei digestii sănătoase, al unei gîndiri constructive şi creatoare şi al unui mod de viaţă orientat spre desăvîrşire etică şi spiritualitate. Aşa se explică de ce, în Ayurveda, se pune atît de mare preţ pe un *Ojas* bun şi o *Shukra* sănătoasă. Există numeroase recomandări şi terapii eficiente menite să conserve sau să stimuleze vigoarea sexuală şi fertilitatea. Din această categorie fac parte şi aşa-numitele *Vajikarana*, afrodiziace din plante, tonice naturale pentru sănătate, fertilitate şi vigoare sexuală. Însemnătatea lor devine evidentă odată cu înţelegerea profundă a *Shukra* şi *Ojas*. Astfel, în *Charaka Samhita*, unul dintre străvechile texte ayurvedice, se poate citi: „Un om conştient trebuie să folosească *Vajikarana* cu regularitate, pentru că de ele depind virtutea, bogăţia, bucuria şi faima".

Plantele medicinale şi mirodeniile cu efecte afrodiziace, dintre care unele se găsesc în farmacia casei şi printre mirodeniile obişnuite (vezi pp. 65-93) sînt:

- pulbere de rădăcină de *ashwagandha* (cireaşă de toamnă);
- rădăcină de *shatavari* (sparanghel indian);
- *gokshura* (*Tribulus terestris*);
- seminţe de roşcov;
- pulbere de asafoetida;
- rădăcină de angelică;
- rădăcină de Ginseng;
- piper cu bobul lung;
- pulbere de şofran;
- busuioc (*Ocimum sanctum*);
- pulbere de nucşoară;
- rădăcină de lemn-dulce;
- rădăcină de yams;
- nalbă-de-nisip indiană (rădăcină de bala);
- *Ghee* şi lapte.

Din ele se pot obţine foarte simplu tonice energizante. Însă pentru a obţine efectul dorit al unor asemenea reţete, este foarte important să respectaţi cîteva recomandări generale:

- *Alegeţi-vă alimentele ţinînd cont de efectele urmărite*. Există o serie de alimente ce revigorează *Shukra* şi favorizează fertilitatea. Maharishi Ayurveda distinge două tipuri: *Bringhana* sînt plante medicinale şi alimente ce tonifică toate ţesuturile organismului şi hrănesc astfel şi *Shukra*. Alimentele *Vrishya* au efecte directe asupra ţesuturilor sexuale, pe care le tonifică. Deoarece, conform concepţiilor ayurvedice, „materia brută" pentru al şaptelea *Dhatu*, ţesutul procreării, este furnizată de primele şase ţesuturi ale corpului, trebuie să se asigure buna funcţionare, îngrijire şi tratamentul tuturor celor şapte *Dhatu*, pentru optimizarea sexualităţii şi a fertilităţii.

- *În planificarea alimentaţiei, acordaţi multă atenţie alimentelor care sînt tonice pentru toate ţesuturile, aşadar şi pentru* Shukra :
  - fructe şi legume proaspete provenite din culturi ecologice ;
  - fructe dulci, precum mango, piersici, prune coapte şi pere ;
  - cereale integrale ;
  - produse lactate, precum lapte, *Lassi*, panir (brînză proaspătă obţinută din lapte) ;
  - *Mung-Dhal* (mîncare din boabe de mungo) ;
  - migdale şi nuci ;
  - fructe deshidratate înmuiate : curmale, smochine, stafide ;
  - un măr copt la micul dejun ;
  - *Urad-Dhal* (se găseşte în magazinele indiene sau asiatice) cu mirodenii precum curcuma, chimion, scorţişoară şi cardamom, în cazul unei digestii puternice ;
  - o banană fiartă înăbuşit în *Ghee*, scorţişoară şi cardamom.
- *Consumaţi cu bună ştiinţă alimentele al căror efect specific este să întărească* Shukra :
  - sparanghel, broccoli ;
  - lapte, shake de lapte şi curmale, shake de lapte şi mango ;
  - budincă de orez ;
  - condimente precum ajowan (vezi recomandarea de la pp. 121-122), chimion (depurativ pentru uterul femeii şi organele urogenitale ale bărbatului), curcuma (care ameliorează interacţiunea dintre hormoni şi organele sexuale) şi chimion negru.
- *În general, alimentaţia să fie echilibrată şi variată*, pentru ca organismului să i se asigure toate substanţele nutritive, vitaminele, mineralele şi microelementele necesare.
- *Sportul făcut cu regularitate şi în funcţie de tipul constitutiv* (vezi recomandarea de la pp. 55-56) *stimulează producerea de hormoni sexuali şi de întinerire*.
- *Asanele yoga tonifică centrii energetici*. De regulă, un set armonios de exerciţii fizice din sistemul yoga, uşor de învăţat şi de efectuat,

sînt suficiente pentru reîncărcarea zilnică a centrilor energetici, pentru înlăturarea stresului şi a tensiunilor acumulate în muşchi şi în sistemul nervos, dar şi pentru asigurarea şi ameliorarea capacităţii de efort şi a energiei sexuale (vezi *Ayurveda de fiecare zi*, pp. 64-77).

- *Dormiţi suficient, relaxaţi-vă, duceţi o viaţă echilibrată şi daţi stabilitate* Doshelor (vezi recomandarea de la pp. 12 şi urm.).
- *Luaţi cu regularitate* rasayane. *Rasayana pentru bărbaţi*, respectiv *pentru femei* revigorează funcţiile sexuale ale bărbatului şi ale femeii, în general. *Amrit Kalash* (vezi recomandarea de la pp. 35-36), sub toate formele, sporeşte vitalitatea, ameliorează *Ojas* şi contribuie la formarea unor ţesuturi sănătoase, mai ales pe cel al *Shukra-Dhatu*. Alte *rasayane* specifice pentru stimularea vigorii sexuale şi a fertilităţii vă pot fi prescrise de către medicul Maharishi Ayurveda. Următoarele recomandări vor descrie *rasayanele* care pot fi obţinute prin mijloace simple ; sînt incluse şi laptele cu nucşoară (vezi recomandarea de la p. 84), ceaiul de busuioc (vezi recomandarea de la p. 71) şi tonicul de seminţe de roşcov (vezi pp. 87-88).

Recomandare **Lapte *ashwagandha***

Pulberea de rădăcină de cireş de toamnă (în sanscrită, *ashwagandha* ; denumire ştiinţifică *Withania somnifera*) este o vestită *rasayana* şi un afrodiziac şi de aceea este inclusă în multe reţete şi preparate medicinale. Este de folos ambelor sexe, dar sporeşte mai ales vigoarea sexuală a bărbatului. Cercetările ştiinţifice au pus în evidenţă faptul că *ashwagandha* ameliorează fertilitatea bărbatului şi a femeii şi poate mări numărul de spermatozoizi cu 40%. De asemenea, *ashwagandha* nu este doar un tonic sexual de valoare, natural şi deloc nociv, ci şi un tonic general, cu efecte de întinerire, şi un calmant. Cele mai bune efecte ale acestei rădăcini tămăduitoare sînt obţinute printr-un decoct pe bază de lapte. Ea se găseşte în comerţul de specialitate sub formă de tablete care pot fi pisate.

În următoarea reţetă, piperul cu bobul lung, o *rasayana* cu efecte depurative şi tonice, uleiul dulce de migdale, *Ghee* (vezi recomandările de la pp. 27-29) şi *Sharkara*, zahărul ayurvedic, sporesc efectul tonifiant.

Laptele *ashwagandha* :

- hrăneşte ţesuturile şi dă vigoare organelor sexuale ;
- revigorează funcţii mentale precum memoria şi concentrarea ;
- calmează nervii ;
- favorizează somnul profund şi reconfortant.

Cum se obţine :
1 linguriţă ulei dulce de migdale
1 linguriţă pulbere de rădăcină de *ashwagandha* (se pisează 4-5 tablete)
1 linguriţă *Ghee*
1 linguriţă de *Sharkara*
3 boabe (batoane) de piper cu bob lung

Ingredientele se fierb într-o cană cu lapte, timp de cîteva minute, la foc mic. Se bea cald : dimineaţa, la micul dejun, fără a mai mînca altceva, sau seara, înainte de culcare. Băutura este recomandată mai ales în tulburările de somn, oricum numai cînd digestia nu este afectată, iar cina a fost foarte uşoară. Se bea, respectîndu-se o pauză de cel puţin o jumătate de oră înainte de masă.

Recomandare Ceai *ashwagandha*, cînd laptele nu este bine tolerat

Dacă nu vă place sau nu toleraţi laptele, faceţi un decoct numai din pulbere de rădăcină de cireş de toamnă. Un asemenea ceai :

- calmează şi tonifică totodată ;
- ameliorează funcţiile sexuale ;
- contribuie la sporirea stării generale de sănătate.

Cum se obţine :

Se sfărîmă trei tablete de rădăcină de cireş de toamnă, iar pulberea rezultată se fierbe în 100 ml de apă pînă cînd rămîn numai 25 ml. Se bea dimineaţa şi seara, îndulcit cu puţin *Sharkara*.

Recomandare Şofran cu lapte fierbinte

Şofranul este un tonic sexual cunoscut din vremuri străvechi. Şofranul veritabil este foarte scump, fiind mai convenabil de obţinut în ţările arabe. Atenţie, să fie veritabil !

Laptele cu şofran :

- ameliorează vigoarea sexuală şi apetitul sexual ;
- este un tonic general ;
- are efecte calmante ;
- stimulează somnul.

Cum se obţine :
3 fire de şofran veritabil
1 linguriţă de *Ghee*
1 linguriţă de *Sharkara*
2-3 cuişoare

Ingredientele se fierb într-o cană cu lapte. Se bea timp de patru-şase săptămîni, înainte de culcare. Cina trebuie să fie uşoară.

Recomandare Lapte *shatavari*

Ceea ce înseamnă rădăcina de *ashwagandha* pentru bărbaţi, reprezintă *shatavari* pentru femei. Şi *shatavari* (sparanghel indian, *Asparagus racemosus*) este prezent în multe preparate ayurvedice din plante. Mai ales asociat cu lapte şi *Ghee* şi, în următoarea reţetă, cu piper cu bobul lung şi *Sharkara*, *shatavari* :

- înlătură apatia sexuală ;
- are efecte terapeutice în anumite forme de infertilitate ;
- stimulează lactaţia ;

- este de folos în timpul menopauzei deoarece combate labilitatea psihică şi apatia sexuală ;
- este util în timpul convalescenţei, după boli epuizante.

Cum se obţine :
1 linguriţă de *Ghee*
1 linguriţă de *Sharkara*
3 boabe de piper cu bobul lung
1 linguriţă pulbere de *shatavari*

Se fierb ingredientele într-o cană cu lapte. Se bea cîte o cană, o dată sau de două ori pe zi, respectîndu-se o pauză de o jumătate de oră înainte de masă.

Recomandare **Ceai de *shatavari* şi mirodenii, în cazurile de intoleranţă la lapte**

Rădăcina de *shatavari* îşi pune în evidenţă proprietăţile binefăcătoare şi tonifiante şi sub formă de ceai, în combinaţie cu rădăcină de lemn-dulce, cuişoare şi flori de hibiscus. Acest ceai :

- contribuie la reglarea tulburărilor menstruale ;
- stimulează capacitatea de rezistenţă a organismului ;
- este un energizant general.

Cum se obţine :
1 linguriţă de pulbere de *shatavari*
2-3 cuişoare
1 linguriţă rădăcină de lemn-dulce
1/2 linguriţă flori de hibiscus

Ingredientele se pun într-o cană mare, se opăresc cu apă şi se lasă la infuzat zece minute. Se bea cîte o cană, o dată sau de două ori pe zi.

Sau o reţetă ceva mai simplă : o linguriţă de pulbere de *shatavari* se fierbe în 100 ml de apă pînă ce rămîn doar 25 ml. Se bea de două ori pe zi, îndulcit cu puţin *Sharkara*.

Recomandare **Tonic de Aloe Vera pentru bărbaţi şi femei**

Un mijloc de întinerire şi de revigorare pentru bărbaţi şi femei este amestecul de Aloe Vera şi pulbere de curcuma. El :

- reglează peristaltismul intestinal ;
- ameliorează digestia, combate meteorismul şi este uşor laxativ ;
- sporeşte capacitatea vizuală ;
- echilibrează cele trei *Doshe*.

Cum se obţine :

Se amestecă două linguriţe de gel de Aloe Vera cu o priză de curcuma şi se administrează de trei ori pe zi, diluat cu puţină apă sau suc de mere.

Sistem circulator slăbit

În cazurile acute de perturbare a circulaţiei sîngelui, culcaţi-vă, ţineţi picioarele pe un plan mai înalt decît restul corpului şi luaţi picături ce stimulează sistemul circulator. Uleiul ayurvedic de mentă poate avea, de asemenea, efecte imediate.

Recomandare **Uleiul ayurvedic de mentă ca remediu în tulburările de circulaţie a sîngelui**

Uleiul ayurvedic de mentă revigorează sistemul circulator în cazurile acute de scădere a tensiunii şi ne înviorează cînd sîntem extenuaţi şi suprasolicitaţi. Puteţi să recurgeţi la diferite proceduri sau să le combinaţi.

Cum se procedează:

Puneţi două pînă la cinci picături de ulei într-o cană cu apă fierbinte sau cu ceai de plante şi beţi, înghiţitură cu înghiţitură, pînă ce simţiţi o ameliorare.

Masaţi-vă tîmplele cu puţin ulei ayurvedic de mentă.

Picuraţi puţin ulei de mentă pe o bucată de pînză şi inspiraţi, pentru a vă înviora şi revigora.

Puneţi puţin ulei de mentă pe o bucată de pînză muiată în apă şi stoarsă şi aplicaţi compresa în zona cervicală.

Sîngerări ale gingiei

Dinţii sensibili la atingere, o gingie care sîngerează uşor sau retracţia gingiei pînă la instalarea paradontozei sînt, din perspectivă ayurvedică, expresia unei nutriţii defectuoase sau carenţiale, din care rezultă *ama*, terenul propice pentru infecţii în cavitatea bucală, ce determină şi predispoziţia la inflamaţii ale mucoasei. Şi lipsa de vitamine produce îmbolnăviri ale dinţilor şi gingiei.

- *Este necesar să respectaţi regulile ayurvedice generale referitoare la nutriţie* (vezi pp. 20-23).
- *Adoptaţi un regim alimentar echilibrat şi bogat în vitamine.* Includeţi în meniu legume şi fructe proaspete, în cantităţi suficiente.
- *Îngrijiţi-vă cu atenţie şi regularitate dinţii şi gingiile, dar nu exagerat de intens.*

Recomandare **Clătirea gurii cu ulei de susan**

Gandusha, clătirea gurii cu un ulei vegetal, tonifică gingiile şi măreşte stabilitatea dinţilor, reduce sensibilitatea lor şi previne cariile. Cel mai indicat este uleiul de susan, mai bun decît uleiul de floarea-soarelui, recomandat de medicina naturistă occidentală, care trebuie ţinut în gură pînă la zece minute. În Maharishi Ayurveda, se consideră că nu este recomandabilă păstrarea uleiului în gură mai mult de două minute: după acest interval, el este deja saturat cu bacterii, resturi alimentare, substanţe inflamatorii şi alte toxine din cavitatea bucală, ce sînt resorbite prin mucoasă, ajungînd apoi în sînge.

Cum se procedează:

După spălatul dinţilor, se clăteşte gura şi se face gargară - un minut, două - cu aproximativ o lingură de ulei „maturat" de susan (vezi pp. 42-43). Se scuipă apoi uleiul şi se clăteşte scurt gura cu

apă curată. Dacă este nevoie, pentru un efect sigur, procedura se repetă de mai multe ori, folosind de fiecare dată ulei proaspăt.

Recomandare **Pulbere de smirnă, remediu în sîngerările gingiei**

Ca şi tămîia, smirna este folosită în medicină din vremuri străvechi. Ea vindecă inflamaţiile, este astringentă şi, sub formă de praf, opreşte sîngerările.

Cum se procedează:

Se aplică pe gingii, o dată sau de două ori pe zi, după spălarea dinţilor, puţină pulbere de smirnă cumpărată de la farmacie.

Sîngerări nazale

Sîngerările nazale repetate sînt adesea inofensive, dar pot avea şi cauze serioase: hipertensiune, tulburări ale timpului de coagulare sau efecte secundare ale unor medicamente. Medicul Maharishi Ayurveda vă poate recomanda preparate vegetale pentru remedierea acestor situaţii. Din punct de vedere ayurvedic, cauza este întotdeauna un dezechilibru de *Pitta*, ce trebuie tratat. În cazurile simple, este util să apelaţi la:

- *O compresă rece la ceafă.*
- *O ceaşcă de ceai de flori de hibiscus* (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 77; se beau înghiţitură cu înghiţitură una pînă la trei căni pe zi).
- *Profilactic, pe termen lung, fricţionări cu* Ghee. Masaţi cu regularitate, dimineaţa, nara stîngă şi nara dreaptă cu cîte o picătură de *Ghee* (întreţine şi tonifică mucoasa nazală şi previne ruperea vaselor de sînge la nivelul mucoasei).
- *Refaceţi echilibrul* Doshei Pitta (vezi pp. 14 şi urm.).

Spasme musculare, dureri de ceafă şi de spate

- *Un masaj uşor al cefei cu ulei cald de susan*, urmat de o compresă umedă şi caldă (vezi recomandarea de la pp. 45-46), reduce simţitor contracturile muşchilor cefei.
- *Mai eficient este un masaj cu uleiul ayurvedic pentru articulaţii şi musculatură* (diluat cu ulei de susan în proporţie 1 : 4).
- *În durerile lombare, este de folos şi un uşor* Abhyanga *abdominal* (vezi recomandarea de la pp. 47-48). Nu are efect doar asupra spasmelor gastrointestinale, ci produce, prin reflex, şi o detensionare a musculaturii din zona lombară.

Recomandare **Uleiul ayurvedic de mentă ca remediu în contracturile musculare şi în durerile de spate**

În cazul durerilor de spate, uleiul ayurvedic de mentă, aplicat extern, este eficient ca :

- analgezic ;
- decontractant.

Cum se procedează :

Amestecaţi cinci picături de ulei de mentă cu o lingură de ulei de susan sau unul dintre uleiurile ayurvedice speciale (ulei pentru articulaţii şi musculatură, ulei *Vata* pentru masaj) şi fricţionaţi locurile dureroase sau picuraţi puţin ulei de mentă Maharishi Ayurveda pe o bucată de pînză umezită şi stoarsă şi aplicaţi compresa pe zona afectată.

Sughiţ

Sughiţul persistent, care nu încetează nici cînd vă ţineţi respiraţia sau cînd încercaţi să vă gîndiţi la altceva, poate fi cît se poate de chinuitor şi chiar dureros. Cauza este o disfuncţie a diafragmei, o tulburare a relaţiei dintre cele două principii, *Udana-* şi *Apana-Vata*. *Apana* imprimă elementelor o mişcare descendentă, iar *Udana*, una ascendentă. Echilibrul natural dintre aceste contrarii este tulburat : *Udana* este supraexcitată şi, prin sughiţ, continuă să fie activată. De aceea trebuie stimulată *Apana*, mişcarea descendentă în tractul digestiv, pentru a învinge sughiţul.

Încercaţi mai întîi următoarele metode :

- *Beţi cu înghiţituri mari, într-o singură repriză, mai multe căni cu apă caldă sau cu ceai* Vata (vezi recomandările de la pp. 24-27, 31-34).
- *Folosiţi* Pranayama (vezi recomandarea de la pp. 50 şi urm.).

Recomandare **Miere cu ricin**

Ca posibilitate eficientă în cazul neplăcerilor de durată, însă nu ca primă măsură, se dovedeşte reţeta de miere cu ricin, după Vasant Lad. Ea activează principiul *Apana* şi poate astfel să învingă sughiţul. În dozele recomandate, ricinul poate să aibă doar efecte uşor laxative şi nu produce probleme intestinale.

Cum se procedează :

Se administrează o lingură de ricin amestecat cu două linguri de miere. Dacă este necesar, se repetă după o oră.

Tulburări cardiace de natură nervoasă

Tulburările cardiace de natură nervoasă – tahicardia, tulburările de ritm cardiac sau palpitaţiile – apar cu precădere în fazele de repaus, la sfîrşit de săptămînă sau în concediu. Senzaţiile subiective sînt foarte variate, începînd cu uşoare înţepături şi o senzaţie de apăsare în piept, trecînd apoi prin stări de anxietate şi întreruperi de ritm şi ajungînd pînă la crize de tahicardie sau palpitaţii. De regulă, aceste manifestări sînt inofensive, însă nu mai puţin neplăcute şi periculoase, din punct de vedere subiectiv, pentru cel în cauză.

Dacă la baza acestor tulburări cardiace nu se află cauze organice, aplicate cu regularitate, următoarele recomandări au adesea efecte imediate şi de durată:

- *Ascultaţi muzică* Gandharva-Veda (vezi recomandarea de la pp. 53-55). Muzica vedică este una dintre cele mai bune metode de vindecare în cazul tulburărilor cardiace funcţionale de natură nervoasă. Melodiile delicate, ce echilibrează şi armonizează, se preling nestingherite spre inimă şi, în cîteva minute, duc la o plăcută relaxare fizică şi psihică. Dispar supărarea, neliniştea şi tensiunea pricinuită de stres. Sunetele şi melodiile cu totul aparte ale acestei muzici creează stabilitate emoţională, încredere, un sentiment de siguranţă şi pace sufletească. Atunci cînd apar tulburările sau, preventiv, seara, înainte de culcare, ori dimineaţa, înainte de a vă scula, ascultaţi muzică *Gandharva* timp de cîteva minute.
- Pranayama *tonifică nervii şi calmează inima* (vezi recomandarea de la pp. 50 şi urm.). Agreabila tehnică de respiraţie este una dintre cele mai eficiente aplicaţii. Acordaţi-vă cu regularitate timp pentru *Pranayama* – cel mai bine ar fi de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, cîte cinci minute. În situaţiile acute, puteţi recurge pe loc la exerciţiile de respiraţie.

- *Echilibrarea* Vata. Tulburările cardiace de natură nervoasă sînt dezechilibre *Vata* tipice. De regulă, este afectat mai ales principiul de funcţionare *Vyana-Vata*, o sub-*Dosha* a *Vata*. Printre altele, *Vyana* reglează ritmul cardiac şi tensiunea arterială. Tot ceea ce normalizează o *Vata* prea iritată este menţionat aici (vezi pp. 11 şi urm.). De multe ori, chiar şi o cană cu ceai *Vata*, băut în pauza de dimineaţă, respectiv în cea de după-amiază, are efecte calmante; băut seara, ceaiul asigură relaxarea necesară şi liniştirea nervilor cardiaci. Şi uleiul aromatic *Vata* creează o atmosferă relaxantă şi calmează simţurile. Oferiţi-vă mai des şi cîte o baie de relaxare cu levănţică şi alte esenţe florale cu efecte calmante.
- *Hrană pentru inimă*. Inima, ca organ, şi nervii cardiaci sînt revigoraţi şi protejaţi de o hrană sănătoasă. În primul rînd, este vorba despre toate alimentele cu proprietăţi desemnate de Ayurveda drept *sattva*. *Sattvisch* înseamnă curat, natural, vital şi, de asemenea, favorabil spiritului. Din această categorie fac parte mai ales legumele proaspete şi salatele din frunze, produsele din cereale, nucile, fructele dulci şi coapte şi cele trei *rasayane* naturale, laptele, mierea şi *Ghee*. Ele sînt alimente deosebit de bogate în minerale cardio-protectoare, ca, de exemplu, magneziul, calciul şi potasiul. Carenţa de magneziu (vezi punctul următor) este un frecvent simptom al afecţiunilor cardiace şi al tulburărilor de ritm cardiac, de natură nervoasă. În cantităţi suficiente, magneziul este un important factor de protecţie şi în caz de infarct.
- *Magneziul calmează inima*. Adesea, la originea afecţiunilor cardiace de natură nervoasă şi a tulburărilor simple de ritm cardiac se află o lipsă de magneziu ce nu poate fi depistată într-o hemogramă. Cantitatea de magneziu din sînge rămîne constantă mult timp, în vreme ce magneziul din ţesuturi şi celule a scăzut de mult. Medicul vă poate prescrie un preparat corespunzător.
- Ojas *conservă şi fortifică*. Din punct de vedere ayurvedic, problemele cardiace sînt, în primul rînd, expresia unui deficit de *Ojas*, acea

esenţă extrem de fină a fericirii, de care depind sănătatea spiritului şi armonia dintre spirit şi trup (vezi p. 8). *Ojas* se consumă datorită activităţilor ce solicită nervii ; de asemenea, alcoolul şi nicotina împiedică formarea acestei energii pentru care, în medicina modernă, nu există o formulare adecvată. O atitudine spirituală şi un mod de viaţă relaxat şi orientat spre spirit favorizează *Ojas*.

- Amrit Kalash *protejează împotriva stresului şi fortifică nervii*. *Amrit Kalash* nu are numai proprietatea de a fixa radicalii oxigenaţi şi de a-i face inofensivi, prevenind astfel îmbolnăvirile cauzate de stres. El dăruieşte noi energii, mai ales în perioadele solicitante şi, după cum se poate dovedi, previne afecţiunile cardio-vasculare (vezi recomandarea de la pp. 35-36).
- *Faceţi un control la coloana vertebrală*. Afecţiunile care par să pornească de la inimă pot să fie cauzate de tensiuni musculare şi de blocaje ale coloanei vertebrale, mai ales cînd influenţează respiraţia sau mişcarea. Supuneţi-vă unui control medical şi trataţi aceste afecţiuni. Neplăcerile pot fi atenuate cu ajutorul uleiului ayurvedic de mentă, aplicat local, sau cu ulei ayurvedic pentru nervi, masat de-a lungul spatelui şi al zonei corespunzătoare sternului. Aplicaţi apoi un prosop umed şi fierbinte, ştergeţi-vă şi odihniţi-vă.
- *Acumulaţi* Prana, *făcînd o plimbare înviorătoare dimineaţa*. *Prana* este energia deosebită ce ne hrăneşte atît sistemul nervos central, cît şi gîndirea, dar care, în acelaşi timp, furnizează inimii energia nervoasă. Ea este o energie nervoasă şi vitală în stare pură ce hrăneşte şi fortifică mai ales inima şi organele respiratorii. Dacă lipseşte *Prana*, înseamnă că avem ceea ce se cheamă „nervi slabi". Prin *Pranayama* (vezi mai sus) şi printr-o plimbare prelungită în zori, acumulăm *Prana* din natură, care se formează foarte intens în acest moment. O plimbare de dimineaţă încarcă „bateriile", revigorează gîndirea, calmează şi fortifică sistemul nervos, inima şi organele respiratorii.

- *Eliberarea de supărări ascunse*. O discuţie cu un prieten sau cu o prietenă apropiată, cu medicul sau cu o altă persoană de încredere poate face adesea minuni, dacă „aveţi ceva pe inimă" şi vă apasă mîhnirea.

Notă : Dacă neplăcerile menţionate reapar, consultaţi, vă rog, un medic, deoarece afecţiunile cardiace de natură aparent nervoasă pot avea şi cauze organice – cel mai adesea inofensive –, cum ar fi modificări ale valvelor, prolapsul valvei mitrale.

Recomandare Apă de stafide

Apa rezultată după înmuierea stafidelor este o hrană dulce pentru inimă. Este deosebit de bună pentru *Sadhaka*, una dintre cele cinci sub-*Doshe* ale *Pitta* ce caracterizează inima, mai ales latura emoţională. Apa de stafide este un întăritor simplu şi eficient cînd simţiţi înţepături în inimă, pentru că sînteţi supărat sau mîhnit, sau cînd suferă şi nervii cardiaci, din cauza stresului sau a nopţilor nedormite.

Apa de stafide :

- aduce inimii un flux de energie alimentară dulce, răcoroasă şi hrănitoare ;
- potoleşte pofta de dulce, în fazele de supărare şi stres ;
- calmează afecţiunile cardiace de natură nervoasă ;
- printre altele, furnizează fier.

Cum se obţine :

Se spală un pumn de stafide netratate şi se lasă să stea peste noapte, într-un pahar cu apă curată. Dimineaţa, se bea apa de stafide. Stafidele le puteţi folosi la musli, de exemplu.

Recomandare Ceai sau miere de galgant

Galgantul, o plantă ayurvedică tradiţională, a devenit cunoscută la noi, mai ales ca tonic cardiac, în urma redescoperirii lucrărilor

medicale scrise de Hildegard von Bingen. Datorită proprietăţilor sale asemănătoare cu ale ghimbirului, galgantul este denumit şi „ghimbir european". Rădăcinile şi fructele lui, care au proprietăţi terapeutice deosebite, conţin, printre altele, uleiuri eterice, camfor, bioflavone şi substanţe iuţi. Galgantul este :

- tonic digestiv şi reduce meteorismul ;
- tonic cardiac ;
- calmează durerile ;
- revigorează în stările de epuizare.

În tulburările cardiace de natură nervoasă şi în crizele de angină pectorală, galgantul se dovedeşte un remediu valoros, cu virtuţi recunoscute.

Cum se procedează :

Se dizolvă un vîrf de cuţit de galgant într-o cană cu apă fierbinte şi se bea înghiţitură cu înghiţitură. În cazurile acute, luaţi o linguriţă de miere de galgant : se amestecă trei linguriţe de miere cu o linguriţă de pulbere de galgant.

Tulburări de concentrare şi de memorie

Memoria bună, creativitatea şi capacitatea de concentrare sînt semnele unui sistem nervos sănătos şi odihnit. Pentru a-şi putea aduce aminte, creierul nostru trebuie să prelucreze, să integreze şi apoi să depună în „sertarul" corespunzător toate experienţele de viaţă, toate impresiile senzoriale şi informaţiile cotidiene. În primul rînd, ca să avem o bună memorie, trebuie să putem *uita*. Ţineţi cont de următoarele recomandări :

- *Liniştea, somnul, regenerarea, echilibrul trupesc şi spiritual favorizează prelucrarea intelectuală a datelor*. Îngăduiţi-vă mai des intervale de relaxare şi concediu.
- *Meditaţia transcendentală ameliorează memoria, concentrarea, performanţele şcolare şi inteligenţa* (vezi recomandarea de la pp. 49-50).
- *Asanele yoga au efecte pozitive asupra relaţiei spirit-trup*. Cîteva minute de exerciţii, oricît de puţine (o dată sau de două ori pe zi), au efecte pozitive sesizabile (vezi recomandarea de la pp. 52-53).
- *Muzica* Gandharva *îmbunătăţeşte memoria, capacitatea de concentrare şi inteligenţa emoţională*. Ascultaţi zilnic, timp de cîteva minute, în condiţii de relaxare şi cu ochii închişi, muzică Maharishi-*-Gandharva-Veda*. Efectul ei nu este numai de relaxare : delicatele ei sunete vedice regenerează energiile mentale, măresc capacitatea de integrare a funcţiilor creierului, împrospătează şi limpezesc spiritul şi trupul (vezi recomandarea de la pp. 53-55).
- *Rădăcina de trestie mirositoare întreţine memoria*. Luaţi dimineaţa şi seara cîte o jumătate de linguriţă de miere amestecată cu un vîrf de cuţit de pulbere de rădăcină de trestie mirositoare. Această rădăcină este tonică pentru digestie şi nervi.
- *Ceaiul de flori de hibiscus măreşte, de asemenea, capacitatea de concentrare* (pentru preparare, vezi recomandarea de la p. 77 ; se beau una-trei ceşti pe zi).

Recomandare ***Rasayanele*** **potenţează performanţele intelectului**

Suplimentele nutritive ayurvedice favorizează, în general, funcţiile organismului şi ale spiritului. Conform tradiţiei, *Rasayana pentru seniori* stimulează în mod deosebit capacităţile intelectuale. Ea conţine, printre altele, renumita *Brahmi* – buricul-apei – o plantă medicinală indiană, este considerată una dintre cele mai bune *rasayane* pentru creier şi se foloseşte împotriva tulburărilor nervoase, a slăbirii capacităţii de concentrare, a consecinţelor stresului şi tensiunilor sufleteşti.

Rasayana pentru seniori ameliorează :

- memoria şi capacitatea de concentrare ;
- energia mentală, creativitatea, simţul de observaţie şi atenţia ;
- încrederea în sine, gîndirea pozitivă şi mulţumirea interioară ;
- reduce neplăcerile de natură reumatică la vîrstnici.

Cum se procedează :

Se iau cîte două tablete, cu lapte cald sau cu apă caldă, de două ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de micul dejun şi de cină.

Tulburări de somn

Există diverse cauze ale tulburărilor de somn. Dacă printre motive nu se numără bolile organice sau depresiile severe, puteţi să vă recăpătaţi somnul odihnitor prin modificarea modului de viaţă şi aplicarea unor măsuri ayurvedice. În orice caz, respectaţi următoarele recomandări :

- *Evitaţi seara mîncărurile greu digerabile*. Albuminele de origine animală – carne, salam, brînzeturi, peşte, ouă şi iaurt – sînt greu digerabile şi împovărează organismul, care, în timpul nopţii, are nevoie de linişte şi odihnă. Uşor digerabile şi fără efecte negative asupra metabolismului şi a somnului sînt supele (de exemplu, supele cu tăiţei, supele de roşii, de cartofi, de legume), mîncărurile de tăiţei sau de orez, legumele fierte înăbuşit sau sandvişurile vegetariene. Dacă vă place laptele şi-l toleraţi, este sănătos să mîncaţi orez cu lapte, griş cu lapte sau alte fierturi de cereale (foarte îndrăgite de copii).
- *Mergeţi devreme la culcare*. După cum arată studiul bioritmurilor, momentul propice somnului este înainte de ora 22 ! Cu siguranţă că vi s-a întîmplat şi dumneavoastră : după ora 21 vă simţiţi obosit şi somnoros, iar după ora 22 sînteţi iarăşi treaz şi activ. După ora 21 este eliberată energia menită să vindece şi să regenereze. Organele implicate în metabolism şi sistemul nervos se refac cel mai bine în intervalul *Pitta* al nopţii, deci între orele 22 şi 2. În această perioadă se adoarme mult mai greu decît spre finalul intervalului *Kapha* al serii.
- *Nu consumaţi în a doua jumătate a zilei (după prînz) băuturi care conţin cofeină*. Ceaiul negru şi chiar cel verde sînt excitante cu efecte prelungite ; cafeaua, espresso şi cappucino au efecte intense de stimulare şi, în cazul persoanelor mai sensibile, produc tulburări de somn chiar şi după mai multe ore.

- *Deconectaţi-vă seara !* Încheiaţi-vă seara fără griji şi notaţi-vă ce trebuie să rezolvaţi în ziua următoare – aşa alungaţi tema respectivă din minte. Evitaţi, seara, activităţile ce presupun emoţii puternice. Preferaţi o modalitate agreabilă de restabilire a echilibrului, prin sport, plimbare deconectantă sau întîlniri cu familia ori prietenii.
- *Alegeţi un loc sănătos pentru dormit*. Aparatele electrice din apropierea patului, paturile de metal sau saltelele cu arcuri metalice pot crea tensiuni ale sistemului nervos, ce tulbură simţitor somnul. Sînt utile telecomenzile, saltelele comode, confecţionate din materiale naturale, şi încăperile fără factori perturbatori. După cum se ştie, distorsiunile cîmpului magnetic terestru, datorate existenţei apelor subterane sau altor particularităţi naturale ale solului, pot produce tulburări considerabile ale somnului. Intră în discuţie şi cablurile aeriene, emiţătoarele, staţiile mobile de radioemisie şi telefoanele digitale DECT utilizate în ziua de azi.
- *Înainte de culcare, ascultaţi cîteva minute muzică* Gandharva (vezi recomandarea de la pp. 53-55). Muzica aceasta este unul dintre cele mai eficiente şi mai sigure mijloace pentru un somn sănătos şi odihnitor. Aveţi nevoie, după cum am arătat, de un CD-player, un scaun comod sau de patul cald, de puţin timp şi de tihnă. Muzica *Gandharva* vă va linişti gîndurile şi vă va aduce pace în suflet şi vise plăcute.
- *Stimulaţi-vă somnul cu ajutorul unor arome liniştitoare*. Anumite miresme vă ajută să aveţi un somn mai liniştit şi mai profund : parfumaţi-vă dormitorul cu ajutorul lămpii pentru aromaterapie, în care aţi pus cîteva picături de ulei aromatic *Vata* sau ulei *Nidra*.
- *Îngăduiţi-vă seara un masaj uşor al picioarelor*. Un *Padabhyanga*, masaj ayurvedic al picioarelor, cu ulei *Vata* pentru masaj, cu ulei de migdale – sau cu *Ghee*, în cazul picioarelor înfierbîntate – calmează spiritul şi relaxează (vezi recomandarile de la pp. 46-48).

- *O picătură de ulei de migdale în nări vă ajută să adormiţi mai repede*. Luaţi o picătură de ulei pe vîrful degetului mic şi masaţi uşor nările, unde se află o zonă reflexogenă pentru sistemul nervos.

Recomandare Lapte cu mirodenii pentru un somn sănătos şi nervi tari

Laptele nu este numai un aliment valoros, ci are şi efecte calmante şi de tonifiere a nervilor ; de aceea, la unele tipuri constitutive şi în anumite forme de perturbare a somnului, el poate fi folosit ca somnifer.

Laptele cu mirodenii :

- este un remediu pentru cei a căror *Vata* este suprasolicitată, care sînt dominaţi de nelinişti lăuntrice şi ale căror gînduri nu mai găsesc odihnă înainte de culcare ;
- se recomandă mai ales persoanelor zvelte.

Cum se obţine :

1 cană cu lapte de calitate (de exemplu, lapte *Demeter* sau un alt lapte integral bun)
2-3 fire de şofran veritabil
nucşoară, 1 vîrf mic de cuţit
1 lingură de *Ghee*
cîte o priză de cardamom, scorţişoară, ghimbir şi cuişoare

Se dă în clocot laptele cu ingredientele. Se bea cald, înainte de culcare, cu înghiţituri mici.

Notă : Beţi laptele cu mirodenii înainte de culcare numai dacă nu aveţi *Kapha* afectată (de exemplu, secreţii mucoase, bronşite, erupţii cu scuame) şi dacă aţi luat o cină frugală şi simţiţi nevoia să mai mîncaţi ceva înainte de a dormi. Dacă însă persistă senzaţia de saţietate de după cină sau simţiţi aversiune faţă de lapte, băutura nu este recomandabilă.

Mijloace ayurvedice de înviorare

Dacă vă simţiţi obosit dimineaţa, în ciuda unui somn aparent bun, cîteva recomandări ayurvedice vă pot fi de folos :

- *Luaţi* Triphala *în timpul nopţii*. Doza va fi fixată în funcţie de aspectul scaunului, care, dimineaţa, trebuie să fie bine format şi să se elimine cu uşurinţă. Dacă doza este prea mare, scaunul este moale sau chiar diareic. Doza obişnuită este între una şi cinci tablete. *Triphala* contribuie la procesele metabolice de detoxifiere şi de regenerare a organismului în timpul nopţii şi stimulează evacuarea substanţelor nefolositoare sau dăunătoare din organism.
- *Preferaţi mijloacele de înviorare alternative*. Pentru combaterea oboselii matinale, există remedii mai bune decît cafeaua : lapte cu amestec ayurvedic de migdale, ceai *Kapha* (vezi recomandarea de la pp. 34-35), un pahar cu apă la care se adaugă puţină zeamă de lămîie şi o linguriţă de miere (vezi recomandarea de la p. 81), ceai de ghimbir (vezi recomandarea de la p. 79) şi cafea ayurvedică. De asemenea, beţi în timpul dimineţii, de mai multe ori, în cantităţi mici, şi apă fierbinte (vezi recomandările de la pp. 24-27).
- *Îngăduiţi-vă un* Abhyanga *cu ulei de susan*. O metodă foarte bună de combatere a oboselii matinale este masajul cu ulei de susan (vezi recomandările de la pp. 42 şi urm.).

Recomandare Ceai de fenicul şi ghimbir, cînd somnul nu este odihnitor

Dacă nu vă treziţi proaspăt şi odihnit, în ciuda unui somn adînc, de cele mai multe ori motivul îl constituie faptul că sistemul digestiv este împovărat cu *ama* (toxine rezultate din metabolism), ce se acumulează în timpul nopţii şi împiedică odihna adevărată. Adesea, pe lîngă recomandările de mai sus se numără şi ceaiul dintr-un

amestec de fenicul, ghimbir şi cardamom. Acest ceai cu efecte soporifice :

- calmează şi relaxează ;
- favorizează un somn liniştit ;
- înteţeşte focul digestiei şi combate meteorismul ;
- ajută organismul să ardă şi să elimine substanţele toxice rezultate din metabolism, care apar în timpul nopţii şi perturbă somnul.

Cum se obţine :

1 linguriţă fructe de fenicul

1/2 linguriţă pulbere de ghimbir sau 1 linguriţă zeamă de ghimbir ori o felie de ghimbir

1/2 linguriţă pulbere de cardamom

Se opăresc ingredientele într-o cană cu apă, se lasă puţin la infuzat, se strecoară şi se bea seara, înainte de a merge la culcare.

Anexă

Adrese

Centre de sănătate
Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum
Holtenauerstr. 69, 24105 Kiel
Tel.: 0431-569492
Fax: 0431-577907

Gesundheitspraxis und Refugium für Ayurveda-Ganzheitsmedizin und Beauty
Deichstr. 249 c, 27804 Badenfleth/Weser
Tel./Fax: 0421-67410138 u.
Beratungsinstitut Hamburg, Alster
Tel./Fax: 040-41350754
E-Mail: info@living-ayurveda.de
www.living-ayurveda.de

Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum
Wilhelm-Busch-Str. 1, 49661 Cloppenburg
Tel.: 04471-81218 sau 5654
Fax: 04471-81219
E-Mail: info@gesundheit-ayurveda.de
www.gesundheit-ayurveda.de

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum GmbH
Postfach 1330
Am Robert-Kampe-Sprudel, 56120 Bad Ems
Tel.: 02603-94070
Fax: 02603-3122
E-Mail: info@ayurveda-badems.de
www.ayurveda-badems.de

Kurhotel Parkschlößchen
Bad Wildstein GmbH
Wildbadstr. 201, 56841 Traben-Trarbach
Tel.: 06541-7050
Fax: 06541-705120
E-Mail: info@parkschloesschen.de
www.parkschloesschen.de

Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum Lüchtefeld
Gesekerstr. 8, 59590 Mönninghausen
Tel.: 02942-78558
Fax: 02942-57248

Ayurveda Health and Beauty
Possenhofener Str. 29, 82340 Feldafing
Tel.: 08157-7152
Fax: 08157-7060

Austria
Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
Maharishi Gesundheitszentrum
Biberstr. 22/I, A-1010 Viena
Tel.: 0043-1-5127859
Fax: 0043-1-5139660
E-Mail: Lothar.Krenner@aon.at
www.ayurveda.at

Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum
Bahnhofstr. 19, A-4910 Ried im Innkreis
Tel.: 0043-7752-86622
Fax: 0043-7752-866224
E-Mail: info@ayurvedaarzt.at
www.ayurvedaarzt.at

Elveţia

Ayur-Veda AG
Waldhaus
CH-6377 Seelisberg
Tel.: 0041-41-8205544
Fax: 0041-41-8205123
E-Mail: info@veda.ch
www.veda.ch

MAP-Zentrum
Maharishi Ayurveda Programme
Bahnhofstr. 12, CH-8808 Pfäffikon/SZ
Tel.: 0041-41-554104332
Fax: 0041-41-554104331
E-Mail: info@maprutz.ch
www.maprutz.ch

De unde obţineţi adresele medicilor cu specializare ayurvedică suplimentară:

Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e.V.
Wildbadstr. 201, 56841 Traben-Trarbach
Tel.: 06541-5817
Fax: 06541-705120
E-Mail: ayur-veda@net-art.de
www.ayurveda.de

Specializări pentru medici şi personal medical:
Akademie der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda
Wildbadstr. 201, 56841 Traben-Trarbach
Tel.: 06541-5817
Fax: 06541-811982
E-Mail: akademie@ayurveda-gesellschaft.de
www.ayurveda.de

Seminare pe tema medicinei ayurvedice, cît şi instruiri în probleme de sănătate şi cursuri de cosmetică:
Living Ayurveda
Seminar-Schulungszentrum
Cynthia Nina Bolen
Deichstr. 249 c
27804 Bardenfleth/Weser
Tel./Fax: 0421-67410138
E-Mail: info@living-ayurveda.de
www.living-ayurveda.de

Meditaţie transcendentală:
Maharishi Veda GmbH
Teichwiesen 33, 49152 Bad Essen
Tel.: 0180-5069506
Fax: 0180-5069507
E-Mail: info@meditation.de
www.meditation.de

Arhitectură vedică:
Maharishi Staptya-Veda
Vatsu Bau Österreich GmbH
Bahnhofstr. 19, A-4910 Ried im Innkreis
Tel.: 0043-664-6345951
Fax: 00437752-88110-4
E-Mail: info@vedahaus.com
www.vedahaus.com

Surse de referinţă pentru produse ayurvedice, literatură de specialitate şi ingrediente pentru reţetele prezentate în carte:

MTC
Postbus 8811
NL – 6063 ZG Vlodtop
The Netherlands
Tel.: 0031-475-529111
Fax: 0031-475-404055
E-Mail: mtc@ayurveda.nl
www.ayurveda.nl

Ise Apotheke
Motting
Klosterallee 80, 20144 Hamburg
Tel.: 040-4223589
Fax: 040-4207902
E-Mail: info@ise-apotheke.de
www.ise-apotheke.de

Hannemann-Versand
Im Branduhl 7
21354 Bleckede
Tel.: 05853-9801111
Fax: 05853-9801100

Seyfried Naturwaren Versand
Am Berg 7, 49143 Bissendorf
Tel.: 05402-8138
Fax: 05402-7430
E-Mail: naturwaren@seyfrieds.de
www.seyfrieds.de

Franks Spice Shop & Maha-Lashmi-Ayurveda
Buchweg 59, 59846 Sundern
Tel. : 02932-898295
Fax : 02932-898294
E-Mail : frandra@t-online.de
www.maha-lakshmi-ayurveda.com

Bastei-Apotheke A. Huber
Karl-Theodor-Str. 38, 80803 München
Tel. : 089-394880
Fax : 089-345961
E-Mail : info@basteiapotheke.de
www.basteiapotheke.de

Pharmos Natur
Kosmetik-, Lebens- und Heilmittel GmbH
Hechenrainerstr. 14, 82449 Uffing am Staffelsee
Tel. : 08846-9213-0
Fax : 08846-1651
E-Mail : aloevera@pharmos.de
www.pharmos.de

Ayurveda-Shop
Hans-Sachs-Str. 9, 93049 Regensburg
Tel. : 0941-26771

Maharishi Ayurveda GmbH
Bahnhofstr. 19, A-4910 Ried im Innkreis
Tel. : 0043-7752-88110
Fax : 0043-7752-88110-4
E-Mail : versand@ayurvedashop.at
www.ayurvedashop.at

Literatură de specialitate

Bauhofer, Ulrich, *Aufbruch zur Stille*, Lübbe Verlag, o.J., Bergisch-Gladbach.

Charaka Samhita, text sanscrit cu transliterare engleză (2 vol.), Chaukhambha Orientalia, Varanasi, 1981.

Hartmann, Gabriel, *Maharishi-Gandharva-Veda – Die klassische Musik der vedischen Hochkultur*, MVU-Press, Vlodrop, 1992.

Lad, Vasant, *Das große Ayurveda-Heilbuch*, Windpferd Verlag, Aitrang, 2003.

Lad, Vasant, *Selbstheilung mit Ayurveda*, O.W. Barth Verlag, Frankfurt, 1999.

Lad, Vasant ; Frawley, David, *Die Ayurveda-Pflanzen-Heilkunde*, Windpferd Verlag, Aitrang, 2000.

Maharishi Mahesh, yoghin, *Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 1998.

Maier, Alois M. ; Schrott, Ernst, *Glück und Erfolg sind kein Zufall – Die Erfolgs und Managementgeheimnisse des Veda*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2002.

Meyer, Siebelt, *Großes Handbuch der Vedischen Astrologie*, Windpferd Verlag, Aitrang, 2003.

Mittwede, Martin, *Der Ayurveda*, Haug Verlag, Stuttgart, 1998.

Mittwede, Martin, *Spirituelles Wörterbuch Sanscrit-Deutsch*, Sathya Sai Vereinigung, Dietzenbach, 2003.

Nader, Tony, *Menschlicher Körper – Ausdruck des Veda und der Vedischen Literatur*, MVU-Press, Vlodrop, 1994.

Pirc, Karin, *Den Alterungsprozess umkehren*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2001.

Pirc, Karin, *Frei von Asthma*, Lübbe Verlag, Bergisch-Gladbach, 1999.

Pirc, Karin; Kempe, Willi, *Kochen nach Ayurveda*, Bassermann Verlag, München, 2003.

Schachinger, Wolfgang; Schrott, Ernst, *Bluthochdruck muss nicht sein*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2003.

Schachinger, Wolfgang; Schrott, Ernst, *Gesundheit aus dem Selbst – Transzendentale Meditation*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2001.

Schrott, Ernst; Schachinger, Wolfgang, *Gelenk-und Rückenschmerzen müssen nicht sein*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2002.

Schrott, Ernst; Schachinger, Wolfgang, *Kopfschmerz muss nicht sein*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2003.

Schrott, Ernst, *Ayurveda – das Geheimnis Ihres Typs*, Goldmann Verlag, München, 2003.

Schrott, Ernst, *Ayurveda für jeden Tag*, Goldmann Verlag, München, 2003.

Schrott, Ernst, *Ayurveda – kurz & bündig: Antworten auf die wichtigsten Fragen zur traditionellen indischen Heilweise*, Haug Verlag, Stuttgart, 2003.

Schrott, Ernst, *Die heilenden Klänge des Ayurveda* (cu CD), Haug Verlag, Stuttgart, 2001.

Schrott, Ernst, *Die köstliche Küche des Ayurveda*, Heyne Verlag, München, 1997.

Schrott, Ernst, *Weirauch*, Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2003.

Schrott, Ernst; Bolen, Cynthia Nina, *Das Ayurveda Gesundheits- und Verwöhnbuch*, Goldmann Verlag, München, 2003.

Zoller, Andrea; Nordwig, Hellmuth, *Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin*, Haug Verlag, Stuttgart, 1997.

Indice

A

abces 4, 67, 87, 95-97

Abhyanga pentru abdomen 44, 47-48, 102, 113, 214; durata masajului 44; maturarea uleiului 42; pentru cap (Shiro-*Abhyanga*) 43, 45; pentru picioare (Pad-*Abhyanga*) 44, 46, 127, 224

Abhyanga pentru cap, vezi *Abhyanga* 43, 45

Abhyanga pentru picioare, vezi *Abhyanga* 44, 46, 127, 224

abstinenţă alimentară 13, 16-17, 186

abstinenţă alimentară în scopuri terapeutice 26, 57-58, 90, 175, 256

acid uric 16

acizi graşi saturaţi 27, 122

acnee 29, 81, 98-100, 182

acoperirea ochilor cu palmele 131

activitate spirituală 12, 17

acuitate vizuală, vezi ochi 126

Adi Shankara 22

afecţiuni ale sistemului cardio-vascular 218

afecţiuni psihosomatice 50

afrodiziac 84-85, 87, 202-203, 205

afte 80, 89, 154-156, 191

Agni 8, 16, 19, 22-23, 58, 62, 78, 104, 106, 120, 124, 126-127, 140, 178

agresivitate 14

agricultură, vedică 10

alăptat 198-201

albumine (proteine) 30, 87, 122, 200; animale 21, 23, 189, 223; vegetale 180

alcaloizi 85

alcool, vezi excitante 15, 27, 60, 116, 150, 161, 188, 200, 218

alergie 17, 35, 50, 73, 134-135, 142, 159

alimentaţie vegetariană

alimentaţie 6, 14, 78, 166, 170, 172-173, 177-178, 192, 200, 204; echilibrată 9, 95, 98, 204; greşită 86, 123, 134; nesănătoasă 98, 117, 124, 153; sănătoasă 20-35, 106, 165, 180; vegetariană 30, 175

alimente 12, 14-15, 106-107, 109, 124, 140, 142, 145, 154, 211, 217, 225; care produc meteorism 13, 118-119, 166; nesănătoase 106, 108-109; pentru *Shukra* 203-204; sănătoase 10, 17, 98, 106, 166;
Aloe Vera 66-69, 95, 136, 157, 188, 209
aloină, vezi laxative 68
ama 16, 22-23, 26, 31, 58, 103, 118-119, 140, 143, 170, 178, 185, 211, 226
amalaki vezi *rasayana* 90, 92, 132
amintire sistemul spirit-trup 7-8, 11
amla, fruct 103, 116
Amrit Kalash vezi *rasayana* 29, 35, 62-63, 111, 134, 139-140, 147, 154, 161, 166, 205, 218
anason 63, 66, 69, 119-120
anemie 85
angină pectorală 50, 220
anotimpuri 7, 33-34, 37-38, 53, 57-63, 154, 172, 180, 189; iarna 57, 62, 85, 107, 190; primăvara 26, 34, 38, 57, 124, 134, 172, 185, 189; toamna 26, 34, 38, 57, 61, 134, 172, 185, 189; vara 57-58, 107
antibiotic 23, 121, 123
anticorp 123
antioxidanţi 74, 80, 92, 139, 181
anxietate 35, 37-38, 150, 216
apetit 58, 69, 71, 80, 84, 109, 174, 207
arhitectură vedică 10
armonie 8, 10, 53, 165, 198
aromaterapie 36, 38, 89, 150, 157, 187, 190, 224
arome 9, 16, 36-37, 187, 224
arsuri 29, 67, 106, 116-117, 136, 157
artrită 34, 82
artroză 41, 137-139
asafoetida (Asant) 66, 115-116, 120-121, 203
astenie de primăvară 34, 176
astm bronhic 41, 50, 70, 82, 195
astrologie vedică 10
ateroscleroză 50, 80
Avastha 108

B

bacterii bifide 122-123
bacterii care formează acid lactic 30, 119, 122, 124
bacterii intestinale 122, 124
baie cu tărîţe şi ulei
baie pentru frumuseţe 167-168
barba ursului 102, 171
Basti 36
băuturi ayurvedice 30, 32
băuturi electrolitice 162
beţişoare parfumate 159, 190
bibitaki, vezi *rasayana* 90
Bingen, Hildegard von 220
bioritm 223
borrelia (infecţii) 159
Bringhana 203
bronşită, vezi răceli 34, 41, 62, 70, 82, 195, 225

bufeuri 78, 164, 166
busuioc 18, 37, 63, 70-71, 119, 141, 148, 195-196, 203, 205

C

cafea ayurvedică din plante 226
cafea, vezi excitante 15, 16, 150, 161, 163, 180, 200, 223
calciu 27, 30, 180, 217
calitate (standarde de) 92
calm 14, 17, 52, 54, 101, 129, 149-150
calmante 29, 39, 84, 127, 151, 167, 200
cancer 36, 123, 157, 181
capsula glandei suprarenale 82
călătorie 39, 45, 78, 107, 113, 162, 186
căpuşe 159
ceai de plante medicinale, ayurvedic 167
ceai negru, vezi excitante 15, 161, 200
ceai verde, vezi excitante 200
ceapă 13, 15, 60, 96-97, 118, 159, 200
chemoterapie 85
chimion 14, 16, 19, 31, 60, 63, 65-66, 69, 72, 119-121, 124-124, 144, 166, 177, 181, 193, 201, 204
cilantro 72
ciocolată, vezi dulciuri 98, 111, 123, 145
circulaţia sîngelui 24, 39, 42, 47, 55, 78, 130, 138, 145, 195, 210
ciroză hepatică 82
colesterol 74, 87, 91
coloană vertebrală 41, 218
complex de vitamine B, vezi vitamine 30, 80, 87, 122, 159, 180
computer 13, 127, 129
comunicare 12
concentrare 35, 49, 51-53, 76, 206, 221-222
conjunctivită, vezi ochi 73, 126, 132
conştiinţă 9, 22, 54, 198
contaminare 190
copil 198-201
coriandru 14, 16-17, 31-32, 59, 66, 72-73, 102-103, 134-135, 144, 166, 182, 193
cornul lui Amon 37
cortizon 82
creţişoară 102
culori 9, 129, 164
cumarină 80
cura de apă fierbinte 4, 6, 18, 21, 24-26, 34, 58, 60, 62, 95, 98, 110, 119, 124, 140, 143, 153, 161, 163, 170, 173, 176, 186, 189, 192, 200, 226
cura de de abstinenţă alimentară cu orez 175-179
curăţare 18, 23-24, 34, 40, 57, 81, 90, 146, 170; a sîngelui 16, 76, 91, 95, 103, 182
curcuma 29, 31-32, 34, 59, 63, 66-67, 74, 95-96, 99-100, 119,

135-136, 177, 181-182, 191-192, 204, 209
curry 72, 74, 87

D
degenerări maculare, vezi ochi 132
depresie 123, 154
dermatită de contact 73
Desha 107
detoxifiere, cură de 24, 26, 28, 41, 58, 78, 90-91, 113, 124, 134, 146, 172, 226
dezintoxicare 18, 26, 62, 95, 140, 182
Dhatu 202-203, 205
Dhi 152
Dhriti 152
diabet, vezi şi insulină, glicemie 17, 35, 72, 95, 139
diafragmă 116, 215
diaree 14, 40, 78-79, 84-85, 106, 108-113-114, 121-122
digestie 8, 14, 16, 18-19, 21-23, 30-32, 53, 58-60, 62, 78, 104, 106, 109, 120-125, 142, 163, 174, 178, 180, 221, 227; focul digestiei 16, 22, 32, 53, 59-60, 78, 104, 106, 124, 163, 178, 227, vezi *Agni* 8, 16, 19, 22-23, 58, 62, 78, 104, 106, 120, 124, 126-127, 140, 178; forţa 21, 23, 31-32, 58, 106, 111; organele 27; suc gastric 23, 82, 117, 121; sistem digestiv 140; tulburări 22, 40, 70, 72, 84, 86, 98, 107, 123;
Dosha 7-9, 11, 13, 15, 18, 30-33, 36-41, 57, 62, 68, 91, 107-108, 134, 164, 167-168, 170, 172, 187, 189, 199, 205, 209, 213, 217, 219
Douillard, dr. John 55
dulciuri, vezi şi ciocolată 18, 98, 111, 116, 123, 172, 174
dureri ale tîmplelor, vezi dureri de cap 143-144
dureri de cap datorate tensiunii 142, vezi dureri de cap
dureri de cap 142; datorate încordării 142; localizate la tîmple 143-144; migrenă 41, 142, 145-146; tumori cerebrale 142
dureri de dinţi 84
dureri menstruale 69, 188
dureri articulare 24, 38, 137, 139; ale cefei 143, 214; ale membrelor 189, 192, 195; de gît 40, 80, 191; ale urechilor 85; de spate 214; gastrice 74, 78, 107

E
echilibru 7-18, 21, 24, 32, 34-39, 41, 52, 57-59, 62-63, 68-69, 85, 91, 95, 98, 103, 106, 110, 112, 116, 119, 123, 125, 128-129, 134-135, 144, 152, 157, 161-162, 164-167, 169, 172-173, 175, 179, 181, 187-189, 198-200, 204-205, 209, 211, 213, 215- 217, 221, 224

eczemă 14, 134, 157, 181, 185
edeme 67
embrion 198
energie sexuală 52, 56, 69, 205
energie 7-9, 13-14, 35, 51-54, 56, 69, 87, 89, 92, 101, 108, 126-127, 130-131, 147, 149-151, 161, 165, 178, 181, 190, 200-201, 205, 218-219, 221-223; bioenergie 7; nervoasă 51; spirituală 12, 18, 20; trupească 12, 18, 20;
enzime 23
excitante 15, 116, 150; alcool 15, 27, 60, 116, 150, 161, 188, 200, 218; cafea 15, 16, 150, 161, 163, 180, 200, 223; ceai negru 15, 161, 200; ceai verde 200; nicotină 15, 150, 180, 188, 200, 218
excreţie 42, 91, 101, 111-112, 124, 153, 186
extenuare 147, 210
extract la rece 117

F
factori psihici 98, 170
febră 24, 34, 41, 76, 80, 87, 154, 189, 192, 193, 195
fenicul 14, 16-17, 31, 39, 59, 63, 66, 69, 117, 119-121, 125, 154-155, 166, 177, 182, 201, 226-227
fermoni 37
fertilitate 91, 202-203, 205,
ficat 67, 80, 91, 119, 181-182
fier 27, 91, 180, 219
fiziologie ayurvedică 40, 49, 55
flavone (bio-) 23, 80, 139, 180, 220
floră intestinală 16, 31, 69, 78, 111, 114, 120-124, 171
flori de hibiscus 66, 77, 113, 153, 188, 192, 208, 213, 221
flori de tei 192
fluier 55
fluier de bambus 55
foc biologic, vezi *Agni* 8, 126
furuncul 87, 95

G
galgant 66, 219-220
Garam masala 72
gargară 40, 80, 191-192, 211
gastrită 117
Ghee 27-29, 32, 36, 59-60, 63, 66, 74, 90, 96, 97, 99-100, 104, 108, 111, 127, 132-133, 136, 143-144, 151-152, 157, 166, 168, 184, 188, 200, 203-204, 206-208, 213, 217, 224-225
ghimbir 18-19, 26, 31-34, 58-59, 63, 65-66, 78-79, 105, 109-110, 114-116, 119-120, 124-125, 140, 145, 163, 174, 176-178, 186, 193, 195, 220, 225-227
Ginseng 203
glicerină 155
glicerizină 82
globule albe 85
Gokshura 200, 203
grăsimi 27, 40, 60, 127, 136, 174-175

greaţă 26, 39, 74, 78-79, 84, 106, 114-115, 120-122, 142, 199; anestezie 78; călătorie 78; sarcină 198-199
griji 37, 49, 117, 172, 186
gripă 80, 189
gustări 18, 20-22, 116, 118, 123, 153, 162, 173-174
guturai 34, 39-41, 194, 196, vezi răceli

H
haritaki 90, 92, 125, 132, vezi *rasayana*
hemoroizi 76, 104, 153
hepatită 82
herpes 29, 67, 82, 89, 154-156
hidrocortizon 74
hiperaciditate 107, 116-117, 176
hipersensibilitate la alimente 123
hipotalamus 36
hormoni 35, 37, 42, 49, 52, 98, 165, 179, 199, 204
Hrtsampat 109

I
infecţii (predispoziţie) 20, 50
infertilitate 207
inflamaţie oculară 126, 142; a căilor urinare 72, 101-103; a conjunctivei 132-133; ale gingiei 80, 211-212; ale mucoasei gastrice 85, 87, 113, 117, 178; ale pielii 29-30, 40, 157, 170-171, 184; amigdalite 191; gastrointestinale 82;
inimă 5, 48, 70-71, 91, 161, 166, 198, 216-219; angină pectorală 50, 220; infarct 217; insuficienţă 76; tonic 219-220; tulburări de natură nervoasă 216-217, 219-220; tulburări de ritm 12, 216-21
instrumente 55
insulină 72; vezi şi diabet, glicemie
inteligenţă 174, 221; a naturii 149, 180; emoţională 53, 221; lăuntrică 9, 56
Internet 150
intestin 19, 23, 30-31, 47, 68, 78, 110-113, 116-117, 119-125, 153, 176-177
intestin leneş 68, 153
irigare cu sînge 14, 78, 91, 104, 122, 128, 164, 179, 184; articulaţii 137; creier 49, 128; picioare 49, 151;

Î
încordare 24, 128, 142
încredere 12, 56, 149, 216, 219, 222
înţepături de insecte 71, 81, 89, 159

J
Jetlag 161
jogging 151
Jose, dr. 115

K
Kala 107

Kapha 7, 12, 17, 33-34, 43, 57-58, 61-62, 81, 98, 107-108, 130, 134-135, 157, 162, 170-176, 179, 181, 184, 188, 189, 199, 223, 225; băutură revitalizantă 18, 58; ceai 33-34, 57, 66, 161, 189, 226; -*Churna* 18, 32; echilibrare 17, 179; ulei aromat 17-18, 38-39, 66, 164, 171; ulei de masaj 41, 43, 140;
Kostha 108
Krama 109

L
lactaţie (după naştere) 69, 87, 207
lactobacil 122-123
lampă pentru aromaterapie 38, 187, 224
lanolină 184
lapte (şi produse) 15, 18, 21, 23, 30, 36, 57, 59, 61, 63, 65-66, 84-88, 107-108, 111, 119, 132, 139, 152, 154, 161-163, 165, 167, 187, 189, 193, 199-200, 203-208, 217, 222-223, 225-226; vezi şi *rasayana*
Lassi 30-31, 59, 61, 65-66, 111, 124-125, 153, 157, 171, 177, 180, 204
laxativ 41, 67-68, 82, 85, 92, 110-111, 128, 177, 185, 209, 215
lămîie 60, 65-66, 80-81, 111-112, 115, 120, 155, 163, 189, 226
lemn de santal 38, 98, 100, 104, 144, 159-160, 184, 190
lemn-dulce 13-14, 16, 19, 22, 33-34, 63, 66, 82-83, 110, 116, 132, 155-156, 163, 185, 195, 197, 203, 208
lentoare 34
leucocite 85
levănţică 160, 186, 217
limfocite 123
lipide 17; hemogramă 217
lipsă de încredere 149
lipsă de vitamine 211
lotus (rădăcină, flori) 65, 183-184

M
macrofag 123
magneziu 27, 217
Maharishi 5-6, 8-9, 11, 13, 24, 29, 33, 35-37, 41, 45, 49-50, 53, 55, 59, 92, 95, 106, 117, 135, 139, 149, 153, 162, 164, 180, 187, 196, 200, 203, 205, 211, 213-214, 221
mamă 198-201
masaj 36, 102; al sufletului 42, 165; cu ulei 4, 12, 15, 17, 41-42, 62, 147, 165; *Garshan* 175; pentru abdomen 47; pentru cap 45, 143, 214; pentru mîini 44, 137-138; pentru picioare 29, 44, 46, 127, 224; uscat 43
Matra 107
măşti cosmetice 183-185
medicamente 36, 90, 98, 117, 123, 126, 135, 141, 213; alopate 159, 192
medicină naturistă 80, 82, 177, 211; ayurvedică 5-6, 11, 35-36,

56, 68, 70, 76, 89, 106, 124, 126; modernă 6, 23, 139, 218; şcolară, 22
neditaţie 5, 128, 131, 145, 181
neditaţie transcendentală 9, 13, 15, 18, 48-51, 145, 149-150, 165, 173, 221
neloterapie 53
nemorie 35, 51-53, 91, 93, 206, 221-222
nenopauză 16, 34, 38, 78, 137, 164-167, 208
nenstruaţie, tulburări 35, 69, 76-77, 91, 186-188, 208
nersul cu bicicleta 175
nersul prin rouă 127, 151
netale grele 92
neteorism 12-14, 20, 22-24, 31-33, 39, 67, 69, 72, 78, 80, 84, 86, 107, 109, 114, 118-122, 124-125, 166, 174, 176, 193, 200, 209, 220, 227; la copii 201
nicoze ale unghiilor 91, 140-141
nicoze ale picioarelor 81, 140-141
nicroelemente 23, 28, 67, 139, 204
nicţiune nocturnă 104
niere, vezi *rasayana* 21, 60, 65-66, 80-81, 110, 112, 115, 119-120, 132, 135, 148, 167, 173, 178, 184, 215, 217, 219-221, 226
nigrenă, vezi dureri de cap 41, 142, 145-146
nijloace de întinerire 27, 29, 35, 42, 68, 91, 93, 132, 204, 209
mijloace de înviorare 226-228
miopie 128
mirodenii 4, 6, 13-14, 18, 23, 31-32, 37, 59, 62-63, 65-94, 104, 111, 119-121, 124-125, 144, 166, 181-182, 193, 197, 200, 203-204, 208, 225
mirosul gurii 26, 73, 87
mişcare 9, 12, 17-18, 48, 56, 98, 111, 128, 143, 153, 165, 174-176, 215, 218
mucoasă 12, 17, 22, 39, 122, 134-135, 159, 189-190; bucală 80, 89, 154-155, 211; gastrică 74, 82, 87, 117, 178; intestinală 113, 117, 122; nazală 29, 41, 146, 151-152, 168-169, 194, 213
mucus 18-19, 32-34, 38, 81, 91, 135, 195
munca în tură de noapte 161-163
munca în ture 161-163
musli 111, 219
muşeţel 96, 102, 113, 154-156, 171, 187, 191, 197
muzică *Gandharva* 12, 53-55, 143, 150, 162, 164, 186, 189, 198, 200, 216, 221, 224
muzică vedică 150, 216; vezi şi muzică *Gandharva*

N

nas, uscăciune 168
naştere 84, 200
negi 81, 89, 169
nervi 12-13, 16, 33, 37, 39, 41, 45-46, 69, 72, 76, 82, 84, 87,

126, 129-131, 143, 149-152, 161-162, 165, 200, 206, 216-219, 221, 225
nervozitate 12, 24, 29, 33, 76, 117
neurodermită 30, 34, 68, 170-171, 181
nicotină 15, 150, 180, 188, 200, 218, vezi excitanţi
nordic walking 175

O

obezitate 17-18, 172-174
oboseală 20, 22, 34, 38, 51, 57-58, 106, 126, 152, 174, 189, 226
ochi 21, 127-133, 193-194; acuitate vizuală 126; afecţiuni 126; cataractă 91; conjunctivită 73, 126, 129, 132; degenerare maculară 132; glaucom 91, 142; inflamaţii 126, 131-133; tonic pentru ochi 132; tulburări de vedere 29, 126, 128, 132
odolean 187
Ojas 8, 134, 200, 202, 205, 217-218
organe abdominale 101, 104, 186
organe sexuale 71, 87, 204, 206
osteoporoză 165
otrăvuri din mediul înconjurător 58

P

Paka 109
Panchakarma 10, 36, 41, 135, 145, 175
pancreas 80
papule 73, vezi şi piele
parfum 36-39, 60, 70, 89, 143, 157, 159, 167, 183, 187, 190, 224
paradontoză 211
pat 126, 162, 164
păr 14, 29, 41, 43, 45, 87, 91; mătreaţă 34, 41, 45
pelin 119
percepţie 7, 11, 22, 25, 27, 48, 56, 130, 172, 198
perseverenţă 17
personalitate 7, 149, 172-173
picioare reci 47, 102, 186; calde 102, 186, 224
piele, erupţie 16, 73, 225; cancer 157, 181; impurităţi 99, 182, 185; micoze 71, 81, 91, 140-141; riduri 165, 181-182; ulceraţii 68, 92
pirozis 78, 82, 116
Pitta 4, 7, 14, 26, 29, 58, 78, 85, 102, 107, 126, 135, 154, 164, 167, 170, 188, 213 băutură revitalizantă 16; *-Churna* 31-32, 60, 188; echilibrare 15, 59, 129, 144, 167, 179, 188, 213; ulei aromatic 38, 60, 66, 157, 164, 188; ulei pentru masaj 41-42, 140, 170
pleurezii 70, 195
plimbare dimineaţa 15, 127, 147, 151, 162, 165, 176, 218; seara 165, 176, 224
pojarniţă 102

power walking 175
poziţia ghemuit 112
poziţia leului 197
Praharas 54
Prana 126, 128, 149, 218
Pranayama 13, 50-52, 150, 215-216, 218
prezbitism 126, 129-130
protecţie solară 157, 179
proteine 119, 180; vezi albumine
prurit 71, 73, 89, 133-135, 170-171
psoriazis 157
pubertate 98
punct de saţietate 22, 225

R

radicali liberi 23, 27, 35, 92, 139, 161, 181, 218
raga 53-54
Rajas-Cup 161
Raju, dr. 6, 147
Rasa 186
rasayana 8-9, 13, 29, 35, 58, 63, 71, 82, 90-91, 103, 116, 124, 134, 147-148, 154, 161, 166, 182, 187, 190, 199, 205, 206, 217, 222; *amalaki* 90, 92, 132; *Amrit Kalash* 29, 35, 62, 63, 111, 134, 139, 147, 154, 161, 166, 169, 205, 218; *Ayur-Acibalance* 116; *Ayurimmum* 154, 169; *bibitaki* 90; gastrointestinală 116; *haritaki* 90, 92, 125, 132; lapte 162, 193, 205, 207, 217; miere 217; pentru bărbaţi 147, 205, 207; pentru femei 147, 166, 187, 205; pentru nas 190; pentru sarcină 199; pentru seniori 222; pentru vezica urinară 103; *Triphala* 58, 66, 90-93, 99, 111, 116, 124, 128, 140-141, 185, 189, 226;
raze ultraviolete 157
răceli 17, 26, 34, 39, 62, 71, 80, 82, 89, 189, 191-193, 195; bronşită 34, 41, 62, 70, 82, 195, 225; guturai 34, 39-41, 194, 196; sinuzite 34, 41, 142, 144; tuse 39, 69-70, 87, 195-196;
rădăcină de angelică 203
rădăcină de *ashwagandha* 13-14, 66, 132, 203, 205-207
rădăcină de yams 203
răguşeală 82, 191, 197
răniri 67, 74
reflux 116-117
reguli de nutriţie, ayurvedice 20
relaxare 9, 12-13, 33, 37, 39, 47-54, 89, 102, 109, 112, 120, 127, 128-131, 138, 143, 145, 149-151, 162, 165-167, 173, 175, 181, 183, 186-187, 190, 197-198, 205, 216-218, 221, 224, 227
reumatism 40-41, 66, 71, 74, 80, 137, 139, 222
rinichi 24, 101, 103, 182
rinite alergice 57, 135
Rishis 5

ritmul cardiac 216-217; de viaţă 98, 134, 150, 175; interior 162; naturii 7, 53, 57; respiraţiei 52
Ritucharya 189
rodie 66, 85-86, 113, 147-148
roşcov 66, 87-88, 95, 182, 201, 203, 205
ruji-galbene 155-156

S

salutul soarelui 147, 174; vezi *Suryanamaskar*
salvie 113, 191
Sambaar podi 72
Sampat 109
Samskara 108
Samyoga 109
santur 55
sarcină 69, 78, 88, 198-199
sattva, *sattvisch* 217
Schachinger, dr.med. Wolfgang 50
scorbut 80
senzaţia de preaplin 78, 106, 114, 121-122, 176
senzaţie de vomă 84
sexualitate 202-203
sforăit 197
shatavari 66, 132, 203, 207-208
Shukra 202-205
siguranţă 106, 149, 216
sinuzite 34; vezi răceli
sistem limbic 37, 190
sitar 55
sîngerări ale gingiei 211; menstruale abundente 188; nazale 76, 213
smirnă 155-156, 212
Smriti 152
spermatozoizi (număr) 205
sport 9, 18, 55-56, 111, 147, 153, 162, 165-166, 175, 181, 204, 224
srote 57, 91
stabilitate 12, 17, 205, 211, 216
stafide 63, 66, 161, 204, 219
stomac 26, 31, 36, 72, 74, 81-82, 112, 116-119, 121, 125, 152, 176; crampe intestinale 72, 113-114; tulburări gastrointestinale 40, 70, 72, 84, 86, 114-115; ulcer 14, 80, 82, 87, 178
substanţe de ballast 111, 175; minerale 23, 27-28, 35, 67, 87, 113, 139, 162-163, 166, 180, 204, 217; reziduale 178; toxice din mediul înconjurător 10, 28, 92
sughiţ 215
sulfat de sodiu 177
supliment nutritiv 35, 92, 153, 182, 199, 222; vezi şi *rasayana*
surplus de mucus 18, 32, 33-34, 81, 135; vezi şi mucus
Suryanamaskar 147, 174-175

T

tămîie 66, 89, 140, 155, 159-160, 169, 190-191
technică de respiraţie 13, 50, 52, 216
televizor 13, 15, 18, 20, 127, 150, 198

tensionare 124, 142-143, 164
tensiune arterială 71, 78, 130, 142, 177, 210, 217
thymol 121
tipuri constitutive 33, 147, 157, 164-165, 180, 188, 204, 225
tonic pentru piele 180, 204; pulmonar 91; sexual 84, 87, 205, 207;
toxine (*ama*) 16, 19, 26, 57, 90, 98-99, 103, 119, 124, 125, 154, 161, 175, 176-177, 182, 185, 189, 192, 211, 226; vezi şi *ama*
trandafir chinezesc 76; vezi şi hibiscus
transformare 23, 202
transpiraţie 14, 19, 24, 59-60, 70, 169, 189, 192-193
trestie mirositoare (rădăcină de) 221
Trikatu 178
Triphala 58, 66, 90-93, 99, 111, 116, 124, 128, 140-141, 185, 189, 226; vezi *rasayana*
tromboze 35, 68, 74, 78
tulburări de somn 12, 29, 50, 84, 164-165, 206, 223
tulburări de vedere 29, 126, 128, 132; vezi ochi
tumori cerebrale 142; vezi dureri de cap
tuse 39, 69-70, 87, 195-196; vezi răceli

U

ulei olibanum 89; vezi şi ulei de tămîie
uleiuri aromatice 159, 164, 190
uleiuri eterice 23, 36, 69-70, 72, 80, 160, 220; ayurvedice, pentru articulaţii şi muşchi 41, 47, 66, 137-138, 143, 214; ayurvedic, pentru nervi 218; ayurvedice, vegetale 27, 40-43, 157, 211; de cocos 15, 40, 42, 59-60, 157-158, 170; de mentă, ayurvedic 39, 66, 114, 119, 160, 169, 174, 187, 191, 196, 210, 218; de migdale 40, 42, 46-47, 59, 66, 127, 143, 151-152, 168, 184, 206, 214, 224-225; de măsline 40, 59, 66, 111; de ricin 41, 47, 102, 177; de susan 17, 36, 40-43, 45-47, 63, 66, 127, 140, 143, 157, 168, 171, 194, 211, 214, 226; pentru păr 41, 45; ulei *Nasya* 41, 146, 168, 194; ulei *Nidra* 39, 224; ulei de *Niem* 153;
unt de Shea 184

V

vaidya 90, 115
Vata 7, 11-13, 16, 18, 22, 25, 61-62, 101, 107-108, 128, 143, 151, 186, 189, 199, 215; băutură revitalizantă 13; ceai 12, 33, 101, 110, 143, 150, 161, 165, 167, 171, 173, 197, 215; *Churna* 12, 31-32, 119; echilibrare 12, 63, 91, 103, 125, 161, 217; ulei aromatic 37, 66, 127, 161, 187, 217; ulei de masaj 38-43, 47, 63, 140, 214, 224
Veda 5, 53-55, 150, 189, 216, 221
vezică urinară, afecţiuni 101-105; vezi şi vezică iritabilă
vezică biliară 14, 74
vezică iritabilă 101-104, vezi vezică urinară
Vidhi 109
vindecarea rănilor 67-68, 74, 90, 92, 136, 140-141
Virya 108
vitamine 23, 27-28, 67, 106, 122, 162-163, 166, 180, 199, 204, 211; vitamine B 30, 80, 87, 122, 159, 180; vitamina C 80, 85, 87, 92, 147; vitamina D 179
vomă 84, 114-115, 142, 199
vreme 38, 57, 129, 137, 186
Vrishya 203

Y

yoga 9, 13, 15, 18, 52, 109, 112, 128, 165, 173, 181, 197, 204; asane 52, 128, 165, 204, 221
yoghini Maharishi Mahesh 49

Z

zone reflexogene 41-42, 46, 127, 146, 151, 165, 179, 225

Cuprins

Introducere 5

Ayurveda se află în noi 5

Concepte ayurvedice importante 7

Cele trei Doshe: *Vata*, *Pitta* şi *Kapha* 7

Agni – focul biologic 8

Ojas – substanţa fericirii 8

Terapiile Maharishi Ayurveda 8

Prescripţii generale privind sănătatea 11

Prescripţii de bază pentru echilibrarea celor trei *Doshe* 11

Vata – rolul ei 11

Pitta – rolul ei 14

Kapha – rolul ei 17

Recomandări ayurvedice pentru o alimentaţie sănătoasă 20

Reguli ayurvedice de nutriţie 20

Terapia cu uleiuri 36

Uleiuri eterice 36

Uleiuri vegetale 40

Relaxare şi mişcare 48

Sănătos pe parcursul celor patru anotimpuri 57

Plante şi mirodenii din farmacia ayurvedică a casei 65

Aloe Vera 67

Anason, fenicul şi chimion 69

Busuioc 70
Coriandru 72
Curcuma 74
Flori de hibiscsus 76
Ghimbir 78
Lămîia 80
Lemn-dulce 82
Nucşoara 84
Rodia 85
Roşcove 87
Tămîie 89
Triphala 90

Recomandări pentru afecţiuni concrete 95

Abcese şi furuncule 95
Acnee 98
Afecţiuni ale vezicii urinare 101
Afecţiuni gastrointestinale 106
Constipaţie 110
Diaree 113
Greaţă şi vomă 115
Hiperaciditate, pirozis 116
Inflamarea mucoasei gastrice 117
Meteorism 118
Micoze intestinale, floră intestinală 122
Afecţiuni oculare: tulburări de vedere, suprasolicitare, conjunctivite 126
Alergii 134
Arsuri şi opăreli 136
Artroză 137
Dermatomicoze 140
Dureri de cap 142
Cefalee 143
Dureri ale tîmplelor 143
Dureri de cap datorate sinuzitelor 144
Migrene 145
Extenuare 147
Frică şi nervi slabi 149
Hemoroizi 153
Herpes şi afte 154
Insolaţie 157
Înţepături de insecte 159
Lucrul în ture şi pe timp de noapte, Jet-lag 161
Menopauza 164
Mucoasă nazală uscată 168
Negi 169
Neurodermită 170
Obezitate şi eliminarea reziduurilor 172
Piele nesănătoasă 179
Probleme menstruale 186
Sîngerare menstruală abundentă 188
Răceală, infecţie gripală 189
Dureri de gît 191
Febră 192
Guturai 194
Tuse 195
Răguşeală şi pierderea glasului 197
Sarcina şi perioada de alăptare 198
Sarcina 198
Perioada de alăptare 199
Sexualitate şi fertilitate 202
Sistem circulator slăbit 210

Sîngerări ale gingiei 211
Sîngerări nazale 213
Spasme musculare, dureri de ceafă şi de spáte 214
Sughiţ 215
Tulburări cardiace de natură nervoasă 216
Tulburări de concentrare şi de memorie 221
Tulburări de somn 223
Mijloace ayurvedice de înviorare 226
Anexă 229
Adrese 229
Literatură de specialitate 235
Indice 237
Cuprins 251

La Editura Polirom
au apărut:

Emmanuel Ducot – *Incursiune în homeopatie*

André Moreau – *Incursiune în autoterapia asistată*

Elsye Birkinshaw – *Secretul tinereţii. Un ghid pentru viaţă lungă*

Jean-Claude Basdekis – *Ghid de dietetică. A slăbi... o chestiune de echilibru*

Louis Faurobert – *Tînără şi frumoasă după 40 de ani!*

Daniel Sévigny – *Tehnici de concentrare*

Guy Roulier – *Sănătatea la genul masculin*

Daniel Menrath – *Dieta vieţii*

Guy Roulier – *Sănătatea la genul feminin*

F. Plas, E. Hagron – *Kinetoterapie activă*

Constantin Albu, Ioan Rascarachi, Adriana Albu, Gabriela Rascarachi – *Ştiţi să respiraţi corect?*

Ding Huan Wu, Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Tehnica masajului în Orient*

Mian Sheng Zhu, Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Suflul şi energia*

Marie-Claire Laparé – *Incursiune în aromoterapie. Uleiurile esenţiale şi îngrijirea pielii*

Marie-Claire Laparé – *Uleiurile esenţiale care vă alină durerile*

Valerian A. Schipor – *Energie şi sănătate prin vitamine, săruri minerale, enzime şi antioxidanţi*

Jean-Claude Basdekis – *Cum să luptăm împotriva hipertensiunii*

Viktor F. Vostokov – *Comoara mănăstirilor tibetane*

Violeta Biro – *Terapii alternative. Aromaterapia, magia parfumului, cromoterapia şi meloterapia*

Violeta Biro - *Dietoterapia, aloeterapia, gemoterapia. Terapii alternative*

Constantin Albu, Tiberiu-Leonard Vlad, Adriana Albu - *Kinetoterapia pasivă*

Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel - *Creşterea şi îngrijirea copilului. Practici terapeutice alternative*

Guido Granata - *Homeopatie şi sexualitate*

Ernst Schrott - *Ayurveda. Cele mai bune reţete şi recomandări din sistemul milenar de terapie naturistă al Maharishi Ayurveda*

În pregătire :

Maurizio Omodei Zorini - *Masajul indian*
Joan Cosway-Hayes - *Reflexologie. Manual ilustrat*

www.polirom.ro

Redactor : Ines Simionescu
Coperta : Radu Răileanu
Tehnoredactor : Alexandru Popovici

Bun de tipar : iunie 2005. Apărut : 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : polirom@dnt.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel./Fax : (021) 211.32.60, (021) 212.29.27,
E-mail office@luminatipo.com

Ernst Schrott

AYURVEDA

Cele mai bune reţete şi recomandări din sistemul milenar de terapie naturistă Maharishi Ayurveda

Stă în puterea noastră să ne vindecăm singuri? Sînt mai eficiente tratamentele diferenţiate în funcţie de caracteristicile fiecăruia dintre noi? Răspunsul este „da”! Acest ghid practic, bazat pe terapia ayurvedică indiană, vă dezvăluie cele mai eficiente metode de tratare a unor afecţiuni, de la abcese şi acnee pînă la răceală şi tulburări de somn. Stabiliţi cărui tip de energie fundamentală sau cărei combinaţii de tipuri îi aparţineţi – *Vata*, *Pitta* sau *Kapha* –, apoi alegeţi tratamentul potrivit. Remediile ayurvedice sînt însoţite de numeroase reţete şi recomandări simple şi uşor de aplicat, de la curele cu apă fierbinte şi ceaiuri la exerciţii de relaxare, meditaţie şi respiraţie, masaje cu uleiuri eterice şi aromaterapie.

- **Introducere în principiile ayurvedice**
- **Recomandări generale privind sănătatea**
- **Cure de lichide, masaje cu ulei, exerciţii de relaxare**
- **Plante şi mirodenii pentru farmacia ayurvedică a casei**
- **Reţete şi explicaţii**
- **Recomandări pentru afecţiuni de la A la Z**

...OM
...8
...w.polirom.ro